الراحة النفسية

تأليف

د. أبومدين الشافعي

أستاذ علم النفس بجامعة القاهرة

الكتاب: الراحة النفسية
الكاتب: د. أبو مدين الشافعي
الطبعة: ٢٠٢٠
صدرت الطبعة الأولى عام ١٩٤٨م

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)
٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة
جمهورية مصر العربية
هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥
فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣
APA
E-mail: news@apatop.comhttp://www.apatop.com

دار الكتب المصرية
فهرسة إثناء النشر
الشافعي ، د. أبو مدين
الراحة النفسية/ د. أبو مدين الشافعي
– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.
٢٠٢ ص، ١٨ سم.
الترقيم الدولى: ٢ – ٩٦٨ – ٤٤٦ – ٩٧٧ – ٩٧٨
أ – العنوان رقم الإيداع : ٩٣١٥ / ٢٠١٩

الراحة النفسية





مقدمة

يعتقد أغلب الناس أن الراحة أمر سهل وأنه في إمكان كل شخص أن يرتاح، ولكن المشاهد في الحياة اليومية أن الكثيرين يتعرضون للإرهاق لأنهم يعملون ويتحملون أتعاب الكفاح اليومي دون أن يفكروا في تجديد نشاطهم براحة منظمة.

وقد احتاطت الطبيعة لهذا النقص وجعلتنا نرغم على أخذ قسط من الراحة بواسطة النوم. ولكن النوم وحده لا يكفي، خصوصا إن كان الشخص لا يحتاط من حيث الهضم فيكون النوم سطحيا ومتقطعا. ويظهر أثر ذلك في ارتفاع التوتر العصبي الذي يتعرض له الشخص، وتضيع على الشخص فرص كثيرة لأنه يكون في حالة اضطراب مستمر وحالة عدم اطمئنان.

وظن قوم أن الراحة في الانقطاع عن العمل، ولكن هؤلاء يتعرضون إلى الفراغ وما يتبعه من مشكلات نفسية ويشعرون بسأم وضيق. ويظهر لديهم في بعض الأحيان تفكير غريب يميل بهم إلى التشاؤم، ويشعر الشخص الذي لا يقوم بعمل أنه ضعيف وناقص وتراه يحاول التعويض عن ذلك بالادعاء والكلام الوهمي ويحاول دائما أن يبرر موقفه.

ويقع في مثل هذه الاضطرابات الأشخاص الذين يكونون متعودين القيام بالأعمال الكبيرة، ويبذلون مجهوداً قويا ثم تضطرهم الظروف إلى الانقطاع عن العمل والتفرغ. فهؤلاء الأشخاص الذين يخيل لهم أنهم يتمتعون بكل أسباب الراحة يدهشون عندما تظهر لديهم هموم وأوهام واعتقادات غريبة تعرضهم لأتعاب كثيرة، وقد تلازمهم فكرة تثبت مع الأيام وتسيطر على كل نشاطهم وتحول كل سلوكهم تحويلا تاما وتجعلهم يظهرون بمظهر شاذ.

يعتقد الشخص الذي يعمل واقفا أن الراحة كل الراحة في الجلوس، ولكن الشخص الذي يقضي وقتا طويلا في عمل يستدعي الجلوس يتمنى لو تتاح له فرصة الوقوف لحظة واحدة ليشعر بالراحة. وهكذا اكتشف الناس بالخبرة اليومية أن الراحة في التغيير.

ونعلل هذه الظاهرة بما يحدثه الثبات والاستمرار من اتجاه في النشاط فإذا بقي الشخص مستمراً في اتجاه واحد فإنه يرهق أعضاء معينة من الجسم؛ فالتغيير يحدث اتجاها جديدا يجعل أعضاء أخرى تنشط وتعمل. ويرمي الكائن الحي بالتغيير إلى تحقيق التوازن في توزيع النشاط الجسمي.

فالراحة عبارة عن توازن بين مختلف القوى لدى الكائن الحي، وكل اضطراب يتلف هذا التوازن يعرض الكائن الحي إلى مختلف أنواع التعب.

ولو تأملنا هذه الحقيقة لوجدناها تنطبق على كل الوظائف الجسمية والنفسية، وما عليك إلا أن تلاحظ شخصا يستمر على طعام واحد من

صنف معين، فإن هذا الاستمرار يحدث عنده اتجاهاً معيناً في الهضم، وكثيرا ما يؤدي ذلك إلى عدم ارتياح في الحالة العامة. والصلة بين عملية الهضم والشعور بالراحة صلة وثيقة. وأغلب حالات القلق التي تؤدي إلى البكاء والانفعال في بعض الأحيان ترجع إلى عسر في الهضم، وأول خطوة يجب أن تخطى في التحليل النفسي يجب أن يكون بعد التأكد من سلامة الوظائف الجسمية.

وقد يعتقد قوم أن الأعمال التي يشير بها المحلل النفسي تؤثر كإيحاء، ولو نتأمل أساس هذه الراحة التي تأتي من أعمال وهمية نجدها تقوم أغلبها على ظاهرة التغيير والابتعاد عن الاتجاه الأول.

وهكذا يمكننا أن نعلل الراحة التي وصلت إليها سيدة كانت في ألم شديد وتعب نفسي مستمر. وعانت هذه السيدة آثار ندم شديد لارتكابها خطأً أخلاقياً ينافي المبادئ الدينية. فلم يكن كافياً أن تصرح هذه السيدة بسبب ندمها وتفصل القول في خطئها الذي أوحاه ضعف وقتي، ولكن الراحة الحقيقية كانت تامة بعدما قامت هذه السيدة بأعمال في معبد ديني قصدت بها محو آثار ذنبها. إن هذه الأعمال المعقدة التي يقوم بها طالب الغفران في المساجد والكنائس وبيوت العبادة توجه الذهن توجيها جديداً يساعد على طرد الفكرة الثابتة مهما كان نوعها.

وليست فكرة التغيير لإحداث الراحة جديدة ولكن طريقة التغيير وعملية إقناع الشخص المتعب بالتغيير هي التي تحتاج معرفة خاصة بأحوال

الشخص، وهناك وسائل عديدة يمكن للعالم النفسي الخبير بأسرار النفس البشرية عامة وأسرار نفس الشخص المتعب خاصة أن يستخدمها ليحقق الراحة.

ويتعرض المحلل في أغلب الأحيان إلى كفاح شديد وطويل يقاوم فيه ميول المريض أو المتعب الذي يتمسك باتجاهه ومرضه خاضعا بحكم العادة، ويحتاج التغيير في أغلب الأحيان إلى قوة إرادة. فكثير من الناس يتشبثون بأتفه الأشياء ولا يرضون تغييرها. فالبعض يكره تغيير ملابسه والبعض الآخر يكره تغيير منزله ولو كان في إمكانه أن ينتقل إلى منزل أحسن.

وكذلك فيما يختص بالاتجاه الفكري، فهناك أشخاص يعتنقون فكرة ما ويتشبثون بها تشبثا أعمى ولا يرضون التخلي عنها لا لسبب غير حب التشبث. وترى هؤلاء يتعرضون لأتعاب عديدة وآلام شديدة لوقوفهم عند فكرتهم. ومن بين هؤلاء نجد المتعصبين لمبدأ من المبادئ. والاندفاع في تيار اجتماعي معين ومحاولة حمل الناس على اعتناق هذا المبدأ. ويقول البعض إنهم يشعرون براحة في اتجاههم هذا، ولكن الواقع يدل على أن الاستمرار في مثل هذا السلوك يجعل صاحبه يتعرض للإرهاق وكثيراً ما ينتهي إلى تعقدات نفسية واضطرابات عصبية.

والحياة الكاملة هي الحياة المنوعة، والشخص السعيد هو الذي يقدر على اكتساب مرونة التغيير وسرعة التكيف؛ فالحياة أصبحت فنا يمكن

استغلال راحة مزيفة تعطي هبوطاً وعجزاً، وراحة حقيقية تقوم على الجمع بين القدرة والإرادة. وأفراد الإنسان يكوّنون سلماً تختلف درجاته في القوة النفسية. ومن العبث محاولة التغلب بالتمنيات والأحلام فالضعف الذي جعلنا نتأخر كشعب ونتفرق كأمة يقوم على نقص في النفوس التي اختارت الراحة المزيفة.

فالراحة الحقيقية ضرورية لأنها تبعث الهمة وتقوي العزم بتجديد النشاط، فأرجو من القارئ الكريم أن يطلب الراحة النفسية ليعمل مكافحا في سبيل أهداف قومية سامية...

أبو مدين الشافعي

القاهرة

بيت المغرب في ١٩٤٨/٧/١٧



ما هي الراحة ؟

يرغب الناس في الراحة ويتعرضون لكثير من أنواع التعب باحثين عن الراحة، وكثيراً ما نتعب الجسم لنريح النفس أو نتعب النفس لنريح الجسم. ويكاد أغلب الناس يعيش مدة طويلة من الزمن محروما من الراحة الحقيقية التي تحقق للجسم نموا مفيدا يقيه من التلف والتعرض للأضرار المؤذية. ويكون موقف الشخص الباحث عن الراحة شبيها بموقف الغريق الذي يلتمس النجاة من أي شيء ويتمسك بأقل سبب يعتقد أنه يعينه على الخلاص من الخطر.

وكلما تقدمت الحضارة وتعقدت المدنية زادت آثار التعب وتكاثرت الأخطار المهددة للصحة العقلية وأصبح الشخص قريبا من الاضطراب في السلوك والانحلال في الشخصية.

والذي نلاحظه بوضوح أن وسائل الاتصال بين الأمم أصبحت تنقل وسائل الراحة المتبعة في أمة إلى أمة أخرى. وما علينا للتأكد من ذلك إلا أن نلاحظ الإقبال الكبير في شتى الشعوب والأمم على دور السينما التي تعرض فيها أفلام مختلفة، ويحاول كل فلم أن يعرض حالات متباينة للسلوك والحياة.

أصبحت السينما أكبر وسيلة من وسائل الراحة ويقصدها الشخص المتألم ألما نفسيا أو الذي يشعر بتعب ما، راغبا في التخلي عما يقلقه ويضايقه. ولكن الذي نلاحظه هو أن كثيرا من حالات الألم التي يشكو منها الشخص والتي يحاول إتلافها بدخوله دار السينما لا تتفق مع موضوع الفلم، وهناك حالات خفيفة من التعب النفسي تتعقد وتصير حالات مرضية.

ولا يعلم أغلب الناس كيف يختارون طرق الراحة الملائمة للحالة النفسية التي تكون سبباً في الألم والاضطراب، وغاب عن الكثير التمييز بين حالات التعب النفسي والمرض النفسي والمرض العقلي. وكل مرحلة من هذه المراحل الثلاث أخطر من المرحلة السابقة لها، كما أن التغلب على الأولى أسهل من التغلب على التي تليها كما أن أمل التخلص من المرض النفسي أقوى بكثير من أمل التخلص من المرض العقلي.

ولو أن الشخص يعني بالراحة النفسية ويأخذ قسطه منها على أساس منتظم وبطريقة محكمة لوفر على نفسه عناء اضطرابات شديدة في السلوك والأفعال.

ونحن اليوم أمام هذا التعقد الكبير في الحياة الاجتماعية نشعر بالحاجة الماسة إلى معرفة أقرب الطرق المحققة لراحة نفسية حقيقية تعطي للنفس وللجسم فرصة استرجاع النشاط الضروري للكفاح اليومي فكما أن التطبيق الفني دخل في الزراعة والصناعة وتوغل في كل مظاهر الحياة لقد

أصبح السلوك فناً يحتاج إلى مبادئ أساسية في علم النفس تساعد الشخص على الاحتفاظ بنشاطه الجسمي والعقلي مدة طويلة؛ إننا استطعنا إلى حد كبير التغلب على الأمراض الجسمية وأعلنت حروب قوية على الأمراض الخطيرة التي كانت تفتك بالإنسان ولكن المستشفيات الجسمية أكثر من المستشفيات العقلية، والتباعد يزداد من حيث النتيجة. إن عدد المرضى الذين يخرجون من المستشفيات الجسمية أكثر بكثير من عدد الذين يخرجون من المستشفيات العقلية، ولذلك أصبح من الأحسن أن نغير أسماء المستشفيات العقلية لنطلق عليها اسم ملاجئ عقلية.

وتعالى صراخ المسئولين في أمريكا وارتفعت الاحتجاجات في ألوان شتى ضد هذا الخطر الذي يزداد مع الحضارة ويتقدم بتقدم المدنية. إن الذي نبنيه في المدارس والجامعات طيلة السنين المتتالية ينهار في لحظات قصيرة ويتلاشى كل البناء الذي تعاون أشخاص كثيرون لإقامته.

إن الإنسان المتمدين يتأخر من الناحية النفسية، وإن كانت بعض العلامات الخداعة تثبت غير ذلك.. لا شك في أن ذكاء أشخاص معينين أصبح في خدمة الأغلبية الساحقة في كل الأمم، وكثر استعمال الحيل للتغلب على مشاكل الطبيعة وصارت الحياة سهلة من الناحية المادية، وأثر ذلك كثيرا على الناحية النفسية، لأن أكثر الاختراعات وفرت علينا وقتا كما أنها وفرت علينا مجهوداً عضليا، وأعطى كل ذلك للناحية النفسية فرصا كثيرة لتظهر نشاطا شاذا.

إذا قارنا هذه الحالة النفسية العامة الملاحظة في الأوساط المتحضرة الراقية بحالة الأطفال "المدللين" وجدنا تشابها كبيراً في آثار السلوك، فهناك حالات نفسية شاذة تظهر عند الأطفال الذين لم تستعمل معهم القسوة في التربية وأبعدتهم المعاملة السهلة عن الخضوع لأي نظام ولم يضطروا في حياتهم إلى كفاح التكيف الصادر منهم شخصيا فلم يكتسبوا أي مرونة في حل المشاكل الخاصة بهم الناشئة عن بعض الاضطرابات الجسمية أو الطبيعية أو الاجتماعية.

الراحة النفسية هي تغلب على كل المشاكل وتوازن بين كل القوى الحيوية التي يعول عليها الإنسان في وجوده وفي كفاحه ونموه. وكل مجهود يبذل هو وسيلة لتحقيق هذه الغاية. كما أن الفرد لا يقدر على بذل المجهود الضروري لاكتساب عادة جديدة إلا إذا أخذ حقه من الراحة بعد التعب فالراحة الحقيقية تجدد النشاط وتدفع الشخص إلى العمل بفرح وسهولة فيشعر بالدافع الداخلي دون أن يحتاج إلى الضغط الخارجي أو إلى الضغط الإرادي القوي.

وكثير من الناس يفشلون في أعمالهم وتضطرب أمورهم لأنهم أرهقوا أنفسهم واستمروا في العمل دون أخذ الراحة الضرورية، وهناك طبقة من الناس تستريح أو يخيل إليها أنها تستريح ولكنها لا تعلم طرق الراحة السليمة المؤدية إلى الراحة العميقة المفيدة التي تجدد النشاط وتوفر المجهود.

هناك ميزانية حكيمة في المجهود لدى الإنسان، وهذه الميزانية أكبر دليل على الترابط الموجود بين الجسم والنفس لأن التعب الجسمي يحدث تعباً نفسياً كما أن العكس صحيح. ولذلك إن وجدنا شخصا يشكو من تعب نفسي أو جسمي فلا بد من البحث عن طرق الراحة التامة التي تحقق التوازن بين مختلف القوى الإنسانية؛ فالشخص الذي يجهل النوع الحقيقي من الراحة يكتفي بتلبية بعض الرغبات الجزئية للجسم أو النفس دون أن يلتفت إلى ما وراء ذلك من مشاكل أساسية تتطلب حلولا نهائية.

لا يشك أحد في أن الراحة الحقيقية تدعو إلى التساؤل عما هي الراحة!

إذا رجعنا إلى الأصل اللغوي وجدنا كلمة راحة من راح وهي أوسع الكلمات العربية اشتقاقا؛ فنجد في نفس الدائرة كلمة روح بمعنى ملك وبمعنى القوة المسيرة للإنسان ونجد كلمة ريح بمعنى الغلبة والقوة والروح بمعنى الاستراحة وأطلق العرب على عملية الرجوع من العمل في المساء كلمة رواح والارتياح النشاط وأطلق على الشخص الواسع الخلق الأريحي.

نستخرج من هذه المعاني كلها اتجاها إلى فكرة هي القوة والنشاط من جهة وفكرة هي الانتهاء من العمل أو ما يخفف عبء العمل من جهة أخرى فالراحة الحقيقية شعور بالانتهاء من العمل وركون استعداد للقيام بعمل آخر.

ولكل حالة من التعب طريق خاص للراحة، ويخلط الناس بين حالات التعب، وبناء على ذلك لا يعرفون اختيار الطريقة الملائمة للراحة. هناك اتجاهات بسيطة للراحة يتجه إليها بعض الأشخاص في كل لحظة يشعرون فيها بالتعب، فكثيرا ما يتجه ذهن الشخص المتعب إلى إرضاء شهوة جسمية ولا يرى أن هذا الاتجاه في الراحة قد يزيد في التعب من ناحية أخرى.

إننا في أغلب الأحيان نطلب الراحة بالفرار من الشعور بالتعب ونستعمل وسائل تنسينا الشعور بالتعب ويطلق العامة في بعض الأحيان التعبير الحقيقي لهذا الموقف ويقولون عن ذلك "تسلية".

وبما أن التعب حالة وضعية يمكن أن تقاس وتخضع لقوانين معينة فلا بد من أن تكون الراحة محاولة إيجابية لطرد آثار التعب بطريقة فعالة تترك آثاراً محسوسة لا في الشعور فحسب بل في تكوين الإنسان كله في نواحيه الجسمية والنفسية والاجتماعية.

إذن يوجد نوعان من الراحة: راحة وهمية تكون عن طريق تغيير الظروف وقتل الشعور بالتعب بأي وسيلة وراحة حقيقية تحاول أن تقضي على كل آثار التعب في الإنسان لتضمن له نشاطا جديدا أو على الأقل ترجع له توازنه الطبيعي وتبعده عن الاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية والاصطدامات الاجتماعية.

ولا شك في أن أي اضطراب نفسي أو جسمي أو اجتماعي يكون له صدى في الشعور ويظهر ذلك في صور شتى من القلق وعدم الاطمئنان. إن وجود الألم كاف لجعل الشخص يشعر بفقد الراحة ولكن وجود اللذة لا يكفي لتحقيق الشعور بالراحة النفسية، بل قد تكون اللذة سببا في تعب جسمي وتعب نفسي واضطراب اجتماعي. واستعمال اللذة لتحقيق الشعور بالراحة طريق منحرف لا يؤدي إلى الهدف المطلوب.

لا تحدث اللذة الغرض المنشود للشعور بالراحة التامة إلا إذا كان الشخص في تكوينه الجسمي قريبا من الراحة، فالجسم المنهك إنهاكا كبيرا لا يمكنه استغلال أية لذة من اللذات، ويكون الشخص في حالة عجز عن تقدير أي نوع من أنواع اللذات. ونلاحظ الكثيرين منا يخشون المرض في أيام العيد أو في مناسبة الزواج أو أية حفلة من الحفلات التي تتاح للشخص فيها فرصة التمتع بشتى اللذات.

يحتاج الشعور باللذة إلى قوة واستعداد ويكون من قلب الأوضاع محاولة استعمال اللذة لطرد الألم مهما كان نوعه، ونضرب لذلك بعض الأمثلة الحية التي تتبعنا تطوراتها عند بعض الأشخاص. كلنا يسمع عن ميل الكثير من الناس إلى استعمال المواد المخدرة مثل الحشيش لتنبيه الناحية الجنسية. وقد تشتد هذه الرغبة عند الشخص إلى أن تراه يتناول كميات كبيرة من هذه المواد السامة لا لشيء إلا ليتمتع باللذة الجنسية.

وعندما يسرف الشخص في الناحية الجنسية فإنه يفقد قيمة هذه اللذة ويضعف تقديره لها فتراه يبحث عن غيرها ويكلفه هذا البحث تعبا في التفكير والفعل، ويقع الشخص في حالة تناقض إذ نراه يتعب ليحقق راحة وهمية تتمثل في صورة لذة.

وأسرف م- ك (١٨ سنة) في العادة السرية ويقبل عليها في كل لحظة يشعر فيها بالتعب أو الضيق عند محاولته القيام بعمل يتطلب مجهوداً ذاتياً، وكان هذا العمل لا يخَلِّص الشخص بطبيعة الحال من الشعور بالتعب بل كان يزيد فيه ويضيف إليه تعبا نفسيا يظهر في صورة ندم. وكثيرا ما تتعقد حالة هذا الشاب ويشعر بتضارب كبير ولا يدري ماذا يفعل فيعود إلى طريقته باستعمال العادة السرية، وأخيراً عندما حاول مرة القيام بالفعل الجنسي الطبيعي شعر بعجز واشتد حزنه وشعر بنفسه مريضا ناسبا مرضه إلى العادة السرية، وداخله شك في سلامة جسمه ونفسه وأضاف إلى ضعفه الجنسي اعتقاداً بضعفه العقلي لأن والده ذكر له مرة أن ابن عم له قضى حياته في مستشفى الأمراض العقلية نتيجة إسرافه في العادة السرية.

وهكذا نرى من هذه الحالة أن البحث عن الراحة بواسطة الإسراف في اللذة الجزئية أدى إلى نتائج خطيرة وحقق للشخص أتعابا معقدة يصعب التخلص منها.

وهذه الحالة شبيهة بحالة الأشخاص الذين يلجأون إلى الفعل الجنسي ليحققوا الراحة. ولوحظ من زمان بعيد أن الفقراء هم أكثر الناس إنتاجا من ناحية النسل، وذلك لأن الجماع يكون الطريق الوحيد لديهم للتنفيس والتخلص من التعب.

وهكذا نلاحظ أن الإنسان يتجه من نفسه إلى البحث عن وسائل الراحة ونراه في بعض الأحيان يحقق الغرض، ولكنه كثيراً ما يقع في عكس ما يريد؛ فدراسة لطرق الراحة الطبيعية التي تحدث توازنا للجسم وقوة للنفس وتعيد للشخص إرادته ورغباته تكون من أهم ما يحتاج إليه الفرد.

ويمكننا أن نخرج من هذا الفصل بفكرة مجملة عن الراحة، فهي حاجة الكائن إلى التخلي عن مشاكله الحاضرة ليمكنه أن يعيد تكامله ويربط بين قواه النفسية والجسمية ويكيفها مع المجتمع والبيئة التي يعيش فيها. وذلك لأن كل مشكلة تتطلب نوعا من المجهود، وتستنفد نوعا من القوى وتوجه الكائن توجيها خاصا وتجعله في حالة معينة لا يمكنه أن يبقى عليها مدة طويلة لأن ذلك الموقف يؤدي حتما إلى نوع من التفكك في الشخصية. ولهذا السبب لا يجوز أن تكون الراحة دائما حالة سلبية بل قد تكون إيجابية، وهناك وسائل خاصة وطرق معينة تساعدنا على إرجاع الراحة للكائن بتحقيق التوازن الجسمي النفسي الاجتماعي.

الراحة والهبوط

يخلط بعض الأشخاص بين الراحة النفسية والهبوط النفسي، ويحاولون تحقيق الراحة بالميل إلى الركود والابتعاد عن الحركة والنفور من كل ما يتطلب النشاط ويعرض الشخص نفسه إلى هذه الحالة من الجمود معتقدا أنه بذلك يمكنه أن يصل إلى الراحة المنشودة، ولكن هؤلاء لا يستطيعون استعمال هذه الطريقة لتحقيق الراحة في حالات الهبوط.

زود كل إنسان بدرجة معينة من النشاط تظهر في أفعاله وفي كلامه وفي سلوكه الفطري. نشاهد البعض من الناس يتكلم بسرعة أكبر من التي يتكلم بها أشخاص آخرون. نشاط مثلا في السير والكتابة. وقد نتعرف على كل شخص بما اعتاد عليه من السرعة حتى أننا إن لاحظنا في بعض الأحيان تغييراً بادرنا بالسؤال عن السبب الذي جعل هذا الشخص يتكلم ببطء أو يسير ببطء وتفسر تفسيرات مختلفة فنقول بنقص في الاهتمام أو زيادة في الكبر أو غير ذلك.

والسرعة المعتادة التي تظهر بها حركات الشخص وأقواله هي ما نسميه إيقاعا شخصيا. وذلك لأن هذه السرعة واحدة قد تلازم الشخص طول الحياة وتظهر في كل نواحي نشاطه الجسيمة والنفسية. وتكون

السرعة ثابتة تقريبا ويمكن التعرف عليها فهي مكونة من وحدات زمنية تفصل بين كل الأجزاء التي تتكون منها الحركات والألفاظ. ووصفت هذا الإيقاع بالشخصي لأنه يختلف من شخص إلى آخر. ويمكن ربط الإيقاع الشخصي بالناحية النفسية لأنه يحقق تقاربا بين سرعة النطق وسرعة التفكير إذ يعتمد التفكير على النطق ويمكنك أن تلاحظ نفسك وأنت تفكر فتجد أنك تتحدث بصوت خافت وتدخل المعاني في كلمات وجمل. ويلاحظ من جهة أخرى أن أي تغير نفسي مثل شدة الانفعال يحدث تغييراً في إيقاع التنفس وضربات القلب. وكذلك أيضا ما أشرت إليه أعلاه من شعورنا بوجود تصنع وإدخال مظهر نفسي جديد كلما لاحظنا تغييراً في الإيقاع الشخصي.

تفيدنا هذه الفكرة للتمييز بين الراحة والهبوط، فالراحة هي الرجوع إلى الإيقاع الشخصي الطبيعي بينما الهبوط هو ابتعاد عنه سواء كان بالزيادة أم بالنقصان. وإذ يعتبر الهبوط النفسي من أهم أسباب التعب النفسي الذي يحاول الشخص التخلص منه فيحسن أن أذكر أعراض الهبوط النفسي لتميزها عما يسمى بالراحة السلبية.

إن الهبوط النفسي يكون حالة مرضية حينما يظهر لدى الشبان والكهول وهم في حالة تدعو إلى الحركة والنشاط والإنتاج والعمل، ولكنهم رغم ذلك يميلون إلى الراحة والسكون ويفضلون دائما الحلول السهلة والابتعاد عن كل ما يدعو إلى بذل مقدار من المجهود. إن أول سبب لهذه الحالة من الهبوط التي تصيب الشباب راجعة في الغالب إلى المشاكل

الجنسية، وهي المشاكل التي تغمر شباب كل أمة، ويعرف كل من أصبح قادرا على تتبع هذا الكلام ما هي هذه المشاكل، ويمكن الإشارة إليها بسرعة في كلمتي التضارب العاطفي. ولا شك أن هذه المشاكل تزداد تعقيدا في الشرق العربي بسبب بعض الظروف الاجتماعية. وتتعقد المشاكل الجنسية عندنا وتحدث هبوطا نفسيا قويا وقلقا يكاد يكون مستمرا لكثرة الفراغ الملاحظ عند شبابنا وبتعريض الشباب للفراغ نخسر خسارتين: الأولى في الأخلاق، والثانية في الإنتاج، والاتجاه الذهني الذي اتجهنا إليه في التربية لا يفيد شبابنا في كفاحه ضد المشاكل الحيوية الأولى.

يتعرض أغلب الشباب إلى الكبت الجنسي، ويعرضون أنفسهم للحرمان الكامل، ويحدث الكبت الجنسي نوعا من الاندفاعات الفجائية في الشعور وفي الفعل، ويكونون معرضين للاضطرابات الناشئة عن أزمات الكفاح الداخلي في سبيل قمع الميل الجنسي. وأغلب الأزمات تنتهي بحلول جانبية تبعد الشباب عن السلوك الفطري، وتخلق لهم الكثير من المتاعب النفسية تؤدي إلى الهبوط النفسي. وقد تطول المقاومة ويقبل الشاب على التعلم والدراسة، بعيدا عن كل حياة الاختلاط، ممتنعا عن تلبية أي حاجة جنسية إلى أن يصل إلى سن اليأس في الأيام الأخيرة من الشباب، فهو بعدما تكون وأصبح مسئولا نراه يقبل على الحياة الصاخبة راغبا في تعويض ما فات. وكثيرا ما يكون ذلك سببا في سقوط خلقي وخسارة في الوقت وقضاء على المواهب، وهكذا نكون بين نارين إما إقبال شديد في أول الشباب يعوق التكون، وإما تعويض متأخر في صورة تهافت يقضي على كل ما اكتسبه الشخص في أول شبابه.

ومهما كان الفرق فإننا لا نستطيع التفريق بين السلوكين، فلكل منهما خطره، فالإقبال الشديد في أول الشباب يقضي على الكيان الجسمي والنفسي إذ يؤدي الإسراف الجنسي إلى هبوط في النشاط العام، فتضعف ملكة الانتباه في الشباب، ويقبل على الأحلام وتظهر عليه علامات الذهول والشرود الذهني. ويصاب أغلب الشباب بهذه الحالة من الهبوط في سنوات الدراسة، والسبب راجع إلى الإسراف في العادة السرية أو الانحراف الجنسي في كل أنواعه، وهذه الحالة تشل إرادة الشبان وتقضي على كل مواهبهم وتجعلهم في حالة سلبية مستمرة تظهر في صورة حزن ومانخولية فلا تقدر المدرسة على تأدية رسالتها. أهملت مدارسنا هذه الناحية من العناية، واتجهت إلى طرق العنف لحمل الطلاب على التحصيل والدرس ظنا منا أن الهبوط والخمول حالتان إراديتان، وأنه في إمكان الشخص إبعادهما عن الطفل بسهولة حسب رغبته الخاصة، مع أن مقاومة هذه الحالة تتطلب عملا متواصلا يستند إلى معرفة دقيقة بظروف الأطفال والشباب الخصوصية من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية. والمتاعب النفسية الناشئة عن مشاكلنا النفسية في سن المراهقة، والمتعلقة بالناحية الزوجية تحمل طابعا خاصا راجعا لظروفنا الاجتماعية وعوائدنا الشرقية.

هناك متاعب خاصة يتحملها المتأخرون في الزواج وعرض "أوسكار وايلد" في كتابه صورة "دوريان جراي" وعالج الموضوع بدقة حكيمة فيما يختص بمشاكل الشباب المتكون في بريطانيا. استعمل الأدب كوسيلة للعلاج، فنحن في حاجة إلى أدباء يدرسون هذه المشكلة عندنا في مجتمعنا

العربي ويعرضونها مفصلة حتى يبتعد الشباب العربي المثقف عن الطرق الملتوية لإرضاء الغرائز الجسمية والنفسية.

وأما علاج الهبوط النفسي الناشئ عن المشكلة الخاصة بأول الشباب، فإنه لا يكون إلا بواسطة المدرسة؛ فيجب اختيار الشباب حسب مواهبهم، والعناية بالموهوبين واستعمال سلاح الإيحاء الموجه حتى يشعر هؤلاء بمواهبهم ليستغلوها وينموها. ولا بد من استعمال طرق التنافس والشعور بالانتصار حتى يتقدم الشاب في تكوينه بخطى سريعة، وهذه العناية كفيلة بتكوين زعماء في كل ميادين النشاط الإنساني فضلا عما تحققه لهم من راحة نفسية وصحة عقلية. إن المحاولات العدة التي يمكننا أن نقوم بها في هذا الميدان توفر علينا جهودا جبارة نصرفها في نواح أخرى. فعوض المجهودات المتواصلة المطلوب بذلها في علاج الأمراض النفسية، يمكننا أن نبذل مجهودات أقل منها وأكثر فائدة لخلق نفوس سليمة وقوية.

ليس الهبوط النفسي راحة نفسية، وإنما هو حالة تستدعي السكون الذي نلجأ إليه في بعض الأحيان لنحقق الراحة أو نوعا من الراحة. ووقع هذا الخلط عند بعض الناس لأنهم لا يعرفون إلا نوعا من الراحة يكون بمسايرة الرغبة. وبما أن أغلب حالات التعب تحدث هبوطا يدعو إلى السكون فيخيل للشخص أن الهبوط النفسي المشاهد في عدة حالات دلالة على الراحة. ولكن مسايرة الهبوط يساعد على الانحلال ويزيد النقص الإرادي والفشل في التكيف والإنتاج. ويخلف كل ذلك شعورا

بالنقص وشعورا بالتقصير وألما نفسيا مستمرا يظهر في صورة قلق وعدم ارتياح.

ليس من الضروري أن تكون الراحة في صورة هبوط لأن الشرط الأساسي من الراحة هو التكيف مع الوسط الخارجي مع إعادة النشاط للتغلب على المشاكل والصعوبة الجديدة التي تبرر فجأة وتهدد التكيف. ويكون الهبوط في أغلب الأحيان ناتجا عن عدم تكيف. يشعر الشخص بالهبوط إذا كان يعيش في وسط طبيعي صعب مثل المناطق الجبلية ويكون ضعيف البنية لا يقدر على الصعود فيتكون لديه في الأول شعور بالعجز والضعف، وكذلك في حالات المرض عندما يضعف الشخص من أسهل الأعمال يظهر في نفس الشخص ميل إلى الحزن يؤدي إلى الهبوط. ويمكن للشخص في هذه الحالة أن يقضي على الهبوط النفسي بطريقة منطقية فما عليه إلا أن يفهم الموقف ويقدر مجهوده ويتخلى عن محاولة التغلب بالواسطة الجسمية فيمكنه دائما أن يستعين بأشياء خارجة عن جسمه تحقق له بعض الغرض. فإن لم تكن هناك أية وسيلة مادية تساعده على التكيف فما عليه إلا أن يخضع للأمر الواقع ويرضى بالحالة الراهنة، وعملية الخضوع (résignation) من أهم العمليات النفسية التي تحقق أكبر قسط من الراحة بعد اليأس من المقاومة وعدم إمكان التخلص من الفشل.

تحدث عملية الخضوع راحة نفسية لأنها تقضي على النزاع الداخلي بين الرغبة في العمل وعدم القدرة على تنمية هذه الرغبة، وتعتبر عملية

الخضوع أول مرحلة من مراحل الإيحاء، ويمكن للشخص أن يستعملها في حالات كثيرة بعد التعود على القيام بها. وتحتاج عملية الخضوع إلى شيء من الشجاعة يضمنها الشخص بسلامة التفكير وإقناع نفسه أن المحاولات التي قام بها ليتغلب على الصعوبات وفشله فيها كاف ليجعله مطمئنا إلى حالته وأنه غير قادر على هذا العمل الصعب، وعملية الخضوع في الابتعاد عن المجهودات المادية التي لا يقدر عليها الشخص أسهل عمليات الخضوع.

قد تتحمل بعض الفتيات هما كبيرا لنقص في جمالهن، وقد يزيد هذا الهم إن كان هناك تشويه في الجسم. تصاب الفتيات بالعاهات الجسمية كما يصاب أي شخص ولكن الأثر النفسي الذي تتركه هذه العاهات في نفوس الفتيات لا يقاس من حيث شدة الألم والهبوط النفسي والشعور بالنقص بالنسبة لما نجده عند غير الفتيات، وهذا الأمر واضح لشدة تقدير الفتاة لجمالها وحفظ قيمتها بين زميلاتها في ميدان تقدير الشباب لهن.

في هذه الحالات من اليأس وتسلط الشعور بالنقص يمكن تحقيق الراحة النفسية لدى الفتيات المصابات بعاهات جسمية وما يتبعها من آلام نفسية، ولا يكون لدينا طريق آخر غير عملية الخضوع التي تحقق الاطمئنان وترجع الهدوء الفكري والاستقرار الجسمي، ويمكن بعد ذلك أن تعمل وتعوض نقصها الجسمي بإنتاج فكري أو عمل اجتماعي. يستطيع الناس طرد الآلام الجسمية الناشئة من أمراض مهما كانت معقدة، ولكن

الآلام النفسية وما يتبعها من تعب جسمي مستمر وهبوط النفسي متسلط لا تزال تفتك بالنفوس وتقضي على راحة الكثيرين دون أن تقاوم.

يجب على كل الفتيات المعرضات للآلام النفسية الناشئة عن الهبوط النفسي والشعور بالفشل أن يحللن أنفسهن تحليلا ذاتيا ويحاولن مجابهة الموقف، والبحث عن أسباب التعب، فإن كانت هذه الأسباب خارجة عن إرادتهن وغير خاضعة لقدرتهن فلا فائدة في استمرار المقاومة النفسية وحمل الهم. وأحسن وسيلة للراحة تكون بمواجهة الموقف والاعتراف بالنقص والتصريح به في داخل النفس أولا ثم محاولة التصريح به للآخرين.

إن التصريح والاعتراف يجلبان عطف المجتمع، والإخفاء والمقاومة يجعلانه يميل إلى التعريض والسخرية ويعرض ذلك الشخص المصاب بالعاهة إلى أعنف الثورات النفسية. وأعترف بأن عملية الخضوع ليست بالسهلة في كثير من الأحيان؛ ولذلك يستعين المريض في الحالات الشديدة بالمحلل النفسي ويكون عمله في مثل هذه الحالات محصوراً في الإقناع واستعمال كل الوسائل المنطقية للوصول إلى حمل الشخص على الرضا بالأمر الواقع؛ فيشعر بعد ذلك مباشرة براحة حتى يخيل إليه أنه كان حاملا ثقلا ووضع هذا الثقل الثقيل من على أكتافه. وبراعة المحلل واختباره الحياة وفهمه لموقف المريض وأحواله العامة أمور تساعد على الوصول إلى الغاية في مدة قريبة وبطريق سهل لا يثير آلاما.

ونلاحظ أن عملية الخضوع النفسي تحرر الشخص من كثير من القيود والهموم كانت تستهلك كمية كبيرة من النشاط النفسي وكانت السبب في الهبوط النفسي. والنقطة المهمة في توجيه المصابين بالهبوط هو إيجاد ما يثير الاهتمام الذي يحرك النفس ويجعل الشخص يميل إلى شيء يشغله. إن أغلب الأتعاب النفسية التي تنقلب إلى آلام تنشأ من أن الاهتمام ينقطع ويصاب الشخص بشعور بالملل ولا تميل نفسه إلى أي شيء، وتحتاج إثارة الانتباه والاهتمام إلى لباقة بحيث أن الشخص لا يشعر أنه موجه لهذا الغرض ولكن ذلك يكون بطريقة حكيمة تقنع الشخص أنه في حاجة إلى ما يقدم له كموضوع للتفكير والتقدير. ولاحظنا أن بعث الاهتمام كاف في أغلب الأحيان لجعل المصاب بالهبوط النفسي ينشط ويتخلص من تعبه ليتمتع بلذة الحياة وبراحة النفس.

إنهاء الأعمال

لقد حاول بعض الباحثين، تحت تأثير النزعة الفلسفية، إنكار وجود "الإرادة" وبذلت جهود أخرى جبارة في مقابل الفريق الأول تحاول إثبات هذه القوة، حتى لقد وصلت الحال عند بعض الفلاسفة إلى تعميم هذه القوة وفرض وجودها في الإنسانية جمعاء. بيد أني أترك هذا الجانب الفلسفي لرواده، كما أني لن أحاول أن أخوض غمار الجدل الخطير الذي أخذ مكانه على مسرح الفكر الفلسفي، والفلسفي الديني في عصوره المختلفة. أعني به الجدل حول الجبر والاختيار أو بعبارة أخرى حول حرية الإرادة. أقول أدع هذا كله، لنجابه الواقع المحسوس، فلنبدأ إذن من حيث يبدأ الشعور العادي الذي نصادفه في حياتنا اليومية العادية.

أذكر وقد كنت يومئذ أحد طلاب الليسانس، أنه قد أثيرت مشكلة النفس بين أستاذ وبيني، وكان الأستاذ ميالا إلى إنكار كل ما هو خارج عن العوامل الفسيولوجية في الإنسان، ومن ثم صرح بأن القول بالنفس ضرب من الخرافة. ولم أجد في خاطري برهانا على إثبات وجود النفس سوى الإرادة. أذكر أني قلت إن الإنسان يريد. وثمت فرق كبير بين إثبات وجود قوة "الإرادة"، وبين التعبير البسيط المترجم للواقع: "الإنسان يريد".

فلو أن الإنسان كان دائما يريد لما وجدت لدينا مشكلة، ولكن حيرة الإنسان وتردده فيما يختص بالإرادة بدأ من ملاحظاته لتغير أحواله الإرادية، فتارة يريد، وتارة أخرى لا يريد. فاستمرار الشيء على حال واحدة يجعل الناس يعتادونه ويألفون طريقه، وبالتالي لا يلتفتون إليه، أو على الأقل لا يعيرونه اهتمامهم البالغ؛ فالتغير أهم محرك للانتباه، وأكبر باعث على البحث.

وليس تغير الأحوال الإرادية بالأمر البسيط، إذ يتوقف عليه كل اتجاه السلوك، وبالتالي كل مراحل الحياة التي لها شأن كبير مما يتصف بالسعادة أو الشقاء، بالراحة أو التعب، وقد درجت الإنسانية منذ عهدها بالتفكير في مشاكل الطبيعة والحياة أن تنسب كل سر أو غموض إلى علة بعيدة خفية، وذهبت إلى أن التغيرات الإرادية من صنع الله، ولا بد أن توجد صلة بين عمليات الإرادة الإنسانية وعمليات الإرادة المقدسة وما على الإنسان إلى أن يرضى بحكم الله وانتهاج السبل المشروعة في مجال الإرادة المقدسة، ليكون سعيداً ومستريحاً.

والحق أن ذلك كله نتيجة خوف الإنسان الشديد من تغيرات الإرادة، وعدم الجرأة على التعرض إلى النقص الإرادي الذي يمكن أن يعترض سبيله.

وبعد، فنقصد بهذا التقريب بين الأحوال الإرادية والتغيرات الطبيعية إثبات أهمية الظواهر النفسية، وخطورة آثارها في التطور الحضاري، وما

يترتب عليه من تطور السلوك الإنساني، ولعل أهم ما شغل الإنسان في موضوع الإرادة هو النقص الإرادي. لقد قال قوم بفقدان الإرادة (Aboulie) وتناولوه على أنه مرض يصيب أشخاصا في مختلف أطوار الحياة.

وفكرة فقدان الإرادة قائمة على ملاحظة اضطراب معين في السلوك، فقد يوجد أشخاص لا يستطيعون القيام بأعمال كانوا يقومون بها، أو كان غيرهم، وقد وجدوا في ظروفهم، يقدرون على القيام بها. وقد يعبر الشخص عن هذا العجز فيقول مثلا: إنني أسير ولكن لا أستطيع تنفيذ ما أريد. إنه ليجلس مدة إلى جوار النافذة، ويحاول القيام، ويفكر فيه جديا، ولكنه مع ذلك لا يستطيع تنفيذ هذه الفكرة على بساطتها. مثل ذلك كمثل الذي يشعر بحاجة إلى لبس معطفه، ويرى معطفه وهو في متناوله، ويجمع كل قواه ليرتدي المعطف، وما هو بقادر.

وقد يصل العجز إلى أبعد من ذلك، إذ يفقد البعض المقدرة على الكلام مع الناس، وكثيراً ما يؤثر ذلك في حياتهم النفسية فيشعرون بالعجز عن التفكير المنطقي، وتتضارب لديهم الآراء، ويقعون في شعور بالاضطراب وشعور بالتعب النفسي إذ يرى الشخص منهم نفسه ضعيفا ناقصا.

وقد أثبتت التجربة أن أهم الوسائل لإحداث الشعور بالراحة النفسية هو القدرة على إنجاز الأعمال التي صمم الشخص على القيام بها؛ فكثيرا ما يصحب إنهاء الأعمال شعور بالارتياح إذ تتم الراحة النفسية إذا كانت الإرادة في الإنسان سليمة قادرة على التنفيذ، ومن ثم كان تحقيق الراحة النفسية عن طريق علاج الإرادة بإرجاع القدرة على تنفيذ الأعمال.

إن أهم سبل الراحة النفسية هو الثقة بالنفس القائمة على إنهاء عمل ما، وليس غريباً إذن أن نرى أغلب الأشخاص العاطلين أو المستبعدين عن العمل يصابون بهبوط يصحبه تعب نفسي.

تحتاج الراحة النفسية إذن إلى شيء من التعب يثبت للشخص حيويته ويجعله يبذل من نشاطه الزائد، ومن هنا يمكن تفسير حالة القلق التي تحدث من التعب وتزيد عند الأشخاص القادرين الذين لا يستغلون قدرتهم، إذ تكون قدرتهم عندئذ سبباً في غير صالحهم، ولقد ضاق الشاعر ذرعا بمثل هذه الحال فقال:

ولم أر في عيوب الناس شيئاً   كنقص القادرين على التمام

وليس من الضروري أن يتم الشخص كل عمله ليشعر بالراحة النفسية، لأن التعب يأتي في أغلب الأحيان من التضارب في التصميم الذي لا يتبعه تنفيذ، والراحة تأتي عن طريق القضاء على هذا التضارب بأحد الأمرين: إما أن ينفذ الشخص الأعمال الذي أزمع القيام بها، وإما أن يقلع عن التصميم ويتخلى عما نوى القيام به من الأعمال؛ فيطهر بذلك نفسه من الشعور بالنقص كما أنه يرجح الترابط بين نواحي النشاط في كيانه ليتحقق تكامله النفسي، إذ يقضي على العجز والتردد بالقضاء على موضوع الباعث لهما. ومن ثم تعود الثقة بالنفس وتتحقق الراحة النفسية.

الراحة والفكرة الثابتة

قد لا يشعر بعض الأشخاص أنهم أسرى لفكرة واحدة تسيطر عليهم وترجع في كل مظهر من مظاهر حياتهم في أشكال مختلفة وإن كانت ترمي دائما إلى غاية واحدة. وتعتبر الفكرة الثابتة دليلا على الوقوف النفسي وركود النشاط وإن كانت الحالة في آخر الأمر تؤول إلى التوتر النفسي والتهيج مع الشعور بالقلق والاضطراب وعدم الثقة بالنفس. ولا يمكننا التخلص من فكرة ثابتة وإعادة الشعور بالحرية والتغير الشعوري إلا إذا عرفنا أصل هذه الفكرة والمصدر الذي جاءت منه. إذ لا يكون القضاء على أية فكرة ثابتة بمحاربتها رأساً بل لا بد من البحث عن الأساس لهدفه وإلا تعرضنا لمطاردة مظهر من مظاهرها وتأييد الفكرة في أصلها من حيث لا نشعر.

تبدأ أغلب الأفكار الثابتة بإيحاء كأن يعبر شخص عن مرض خطير بجوار شخص ثان ضعيف النفس يحاول أن يتأمل حاله مع الخوف الشديد من أن يصاب في المستقبل من هذا المرض. ونلاحظ أن الكثير من السيدات يشعرن بهزة عنيفة عندما يسمعن حديثا عن مرض أو موت؛ فقد يتبع هذه الهزة تفكير واستعراض الشخص لحالته النفسية. وكثيراً ما يعثر على عرض بسيط يكبره ويعطي له كل القيمة ويرجعه إلى المرض الذي سمع

الناس يتحدثون عنه وعن الأخطار التي نشأت عنه. وتلعب هذه الأفكار في مخ الشخص وتتوالد وتتفرع إلى أفكار تتعقد فيثبت بعضها البعض الآخر إلى أن يتم اقتناع الشخص بإصابته ومرضه وتجد الصعوبة في التخلص من هذه الأفكار ويصير من المستحيل على الآخرين التغلب على إبطال حجج المريض وتخليصه من الفكرة المسيطرة.

ويكون في إمكان كل أفراد الأسرة والمجتمع الاقتناع بخطأ هذه الفكرة ولكنه يصعب عليهم مسها وحمل الشخص الذي اعتنقها على الشك في صحتها، وكثيراً ما تحدث اضطرابات داخلية في الأسرة ناشئة عن محاولة إبعاد فكرة ثابتة من نفسية شخص عقد عليها وتمسك بها وصار يشتد في الدفاع عنها. وقد حار علماء النفس في محاربة الأفكار الثابتة واعترف ب. جانيه بالصعوبة القصوى في ذلك وكاد البعض يقول بالاستحالة. هذا مع كثرة الإصابات وخطورة الآثار الناتجة عنها من الناحية الجسمية والاجتماعية..

ولو تأملنا المحاولات العادية التي يقوم بها عامة الناس لطرد الأفكار الثابتة لوجدناها مختلفة حسب سن الشخص المصاب وحسب ذكائه، وقد أثبتت الملاحظات اليومية أن طريقة النهي والتهديد لا تؤدي دائما إلى نتيجة، وكثيراً ما يلجأ الأهل إلى لفت نظر الطفل إلى موضوع جديد وتحويل الانتباه إلى ناحية جديدة فيتخلى الطفل عن طلبه الأول وينساه. ويحتاط الأهل أيضاً حتى لا يظهر في مجال الطفل ما يذكره بموضوعه الأول الذي وقف عنده مدة طويلة.

ويجد الزوج اللبق دائما الحيلة اللطيفة التي يبعد بها عن ذهن زوجه فكرة تمسكت بها وأتعبته بالوقوف عندها، يحوم دائما فكر الزوجة حول الطرق التي تحفظ بها زوجها وتبعد عنه غيرها من النساء وكل من ينافسها في عاطفة زوجها نحوها، وفي بعض الأحيان توجد ظواهر بريئة تؤولها المرأة تأويلا سيئا وتبني عليها بناء شامخا تصل به إلى فكرة الخيانة.

فعلى الزوج أن يتفطن إلى السبب الأول ويحاول الوصول إليه ليهدمه بطريق غير مباشر. قد يكون السبب هو تأخره عن الرجوع إلى المنزل في يوم معين من الأسبوع، فتلاحظ الزوجة ذلك وتؤوله تأويلا خاصا فيمكن للزوج أن يغير هذه العادة أو يثبت لزوجته بطريق حاسم ومقنع سبب تأخره عن المنزل.

لقد وصل الأمر بزوجة لاحظت مثل هذا من زوجها فسيطرت عليها فكرة الخيانة إلى أن اعتقدت أنها رأت مرة زوجها يمر مع سيدة أخرى بجوار المنزل في الوقت الذي كانت هي تطل فيه صدفة من النافذة. وقد شاهدت نفس المنظر مرة أخرى حينما كان زوجها نائما في المنزل وذكرت ذلك لزوجها وهي ضاحكة فأسرع الزوج إلى شرح سبب تأخره في الأيام السابقة وأقلع عن عادته واعتذر أسابيع عدة عن حضور جلسات جمعية كان عضواً في إدارتها، واطمأنت الزوجة بعد ذلك ولم يساورها الشك في إخلاص زوجها.

تكثر الأفكار الثابتة مع الضعف، وتكون الشخصية في حالة انحلال حين يمرض المرء مرضا جسميا يؤدي به إلى الضعف، ويمكننا أن نضيف إلى

هذه الحالة حالة الشخص المنقاد لتيار عاطفة قوية تجعل العاطفة صاحبها يتعلق تعلقا قويا بكل ما يمس محبوبه الذي يعطف عليه ويقدره، ويسهل على المرء بعد ذلك الوقوع في الفكرة الثابتة لوقوفه الطويل بفكره حول موضوع واضح، إذ يؤدي به ذلك إلى توتر نفسي ناتج عن الاتجاه النفسي الموجه وجهة واحدة مدة طويلة من الزمن.

وأدخل الاضطرابات العاطفية في باب الفكرة الثابتة لأنها في الحياة الواقعية مرتبطة بها دائما، وتحدث العاطفة القوية تعبا نفسيا يشكو منه الكثير من الناس الذين يفقدون سلطانهم على أنفسهم ويشعرون بضغط العاطفة يقودهم إلى حيث لا يريدون. وقد تصير حالة الشخص المقيد بعاطفة خطيرة إذا كانت ظروفه لا تسمح له بمسايرة عاطفته والقيام بما يرضيها، فكثيرا ما تدخل العوامل الجسمية والاجتماعية معارضة تيار العاطفة وتشب المعركة حامية بين رغبات الشخص الكامنة وبين ميوله البارزة. ويتساهل البعض في أول الأمر مسايرين ميولهم إلى أن يواجهوا المشكلة في أعنف مظاهرها ويطالبون بالسير في طريق واحد مجبرين مضحين بمصالح عديدة ومخالفين لاستعداداتهم الرئيسية.

ومن العبث محاولة إقناع مثل هؤلاء الأشخاص للإقلاع عن سلوكهم، والتخلي عن عاطفتهم. وقد حاول الكثير من الآباء تغيير عواطف طائشة ظهرت عند أبنائهم بطريق المنطق والإقناع العقلي، وباءت كل تلك المحاولات بالإخفاق؛ وذلك لأن الشخص نفسه يحاول قبل غيره

في الابتعاد بكل قواه فيفشل ويزيد الإخفاق في الشعور بالألم لأنه يشعر بالشخص بفقد حريته وأنه غير مختار في أفعاله.

تقتضي الراحة النفسية في هذه الحال تخليص الشخص من عاطفته بتحويل إيجابي لا بطرد سلبي، وتستدعي عملية التحويل معرفة عميقة بأحوال الشخص وميوله؛ فلا بد من أن تثار في نفسه مشكلات أخرى تسترعي انتباهه. وقد فكر عامة الناس في قتل العواطف بالسفر، ولكن هذه الطريقة لا تنجح دائما وليست ميسرة لكل الناس، فقتل العاطفة بالسفر هو فرار من المشكلة لا يساعد على حلها بل يدفنها في اللاشعور.

وكثيرا ما ترجع المشكلة المدفونة في صورة غريبة تعرض عما قام به الشخص من كبت وتحاول أن تجد الوسائل الملائمة للتنفيس، ويكون الكبت في بعض الأحيان عميقا فيصل التحويل إلى الاضطرابات الجسمية. نجد بعض الأشخاص المحرومين من الحب والذين يميلون لا شعوريا إلى ما يغذي هذا النقص فيهم وإلى بعض الأعمال مثل السعال مثلا وكثيراً ما يظهر أيضا في صورة سلوك العطف على الآخرين.

قد تكون الفكرة الثابتة أساسا للعاطفة الثابتة فلا يمكن تخليص الشخص من عاطفته القوية إلا بإبعاد الفكرة الثابتة عن طريق التحليل النفسي الذي يتبعه تركيب نفسي قائم على توجيه الشخص إلى أعمال جديدة وسلوك مغاير للسلوك الأول.

وكل المحاولات التي اختبرناها إلى يومنا هذا للقضاء على الأفكار الثابتة كانت قاصرة من حيث استخدام قوانين علم النفس، أننا وجدنا الطب النفسي يميل إلى استخدام القوانين الطبيعية والكيميائية في علاج آثار الاضطرابات النفسية وأهملت القوانين النفسية إهمالا واضحا يدعو إلى الاستغراب.

أعتقد أنه يمكن استخدام الأجهزة القياسية المستعملة لدراسة الملكات النفسية كأجهزة لعلاج الأمراض، وتعتبر الفكرة الثابتة الحجر الكئود أمام الأطباء النفسيين. وتحدث الفكرة الثابتة اضطرابات خطيرة لدى الشخص المصاب بها، وإذا تأملنا حقيقة الفكرة الثابتة وجدناها وقوفا للتيار النفسي، ونشاهد آثار الصدمات النفسية من فزع أو خوف يعرض الشخص إلى توقف الشعور وظهور الفكرة الثابتة. تحدث الصدمة النفسية اضطرابا جسمياً يبدأ باضطراب الأعصاب عامة وأعصاب السمبثاوي خاصة، وهذه التغيرات الجسمية المفاجئة تعرض النشاط النفسي إلى الاضطراب في شكل توقف.

ومحاولات طرد الفكرة الثابتة بوسيلة اللغة الإقناع لم تصل إلى نتيجة ثابتة وكل طرق الإقناع المنطقي باءت بالفشل، والسبب في كل ذلك هو جهلنا بالأسس الفسيولوجية التي تحدث الفكرة الثابتة.

هناك نشاط نفسي يختلف لدى الشخص من وقت لآخر حسب أعماله وتأثير المحيط الذي يعيش فيه، ويتأثر النشاط النفسي تأثراً أولياً بالحالات الجسمية، ولا يشك أحد فيما بين الأعصاب والحالات النفسية من ترابط؛ لذلك أعتقد أنه يمكن التحكم في الفكرة الثابتة عن طريق الأعصاب.

التوازن العصبي

كما نعتقد أن الأمراض النفسية مستقلة تماما عن الاضطرابات الجسمية، وتكلم بعض البُحَّاث عن الأمراض النفسية البحتة، ولكن ملاحظات الصلة بين ظهور الفكرة الثابتة وحالات التعب والاضطرابات العصبية توجهنا إلى الاعتقاد بوجود أساس عصبي للفكرة الثابتة.

أذكر حالة سيدة بلغت الثامن والثلاثين من عمرها أصيبت بفكرة ثابتة تتلخص في السؤال عن طرق تنظيف البلاط وتشعر هذه السيدة بكسوف كبير وحياء شديد يجعلان لديها عملية السؤال شاقة، وتشعر السيدة أن هذه الأسئلة غير طبيعية وجعلها ذلك تعتقد بقرب جنونها، وزادها إيمانا بهذا محاولات الأطباء تخليصها من فكرته الثابتة بواسطة الصدمة الكهربائية.

وقد حاول بعض الأطباء طريق التحليل النفسي ووصلوا إلى أن هذه الفكرة الثابتة تشير إلى الصدمة النفسية التي أصيبت بها هذه السيدة عندما فقدت بنتها فجأة في حادث سيارة. ولكن هذا الربط لم يفد شيئا ولم يؤثر في الفكرة الثابتة التي ظلت محتفظة بقوتها وسيطرتها.

وعرضت عليّ هذه الحالة بعدما وقف عليها الكثير من الأطباء وعلماء النفس وجربوا كل الطرق للقضاء على فكرتها الثابتة، ولاحظت أن ظهور الفكرة الثابتة مصحوبا بانصباب العرق الشديد والدموع الغزيرة والشعور بالحزن والهبوط في النشاط الجسمي، ولاحظت أن الحالة النفسية والجسمية تغيرت تماما عندما أرغمت هذه السيدة على التزام الراحة في البيت وعدم التعرض إلى التعب. واستعنت بجلسات الإيقاع لتحقيق الراحة العصبية والتوازن العصبي، وشعرت السيدة في أثناء الجلسة بالراحة الجسمية وبعدما كانت تلح عليّ في إيجاد حل لمسألة وهمية فاجأتني بحل اقترحته هي. كانت تتساءل عن بعض المعاني التي وجدتها في كتاب منزلي ولم يكن لهذه المشكلة أي أساس وكان من الصعب علينا رفض السؤال. وبعدما كان الإلحاح في أشد أطواره جاءت جلسة الإيقاع وإذا بها في صباح اليوم التالي تتصل بي تليفونيا وتقول:

"إنك لا تعرف العلاج النفسي فكنت أنتظر منك رداً على سؤالي لتشرح لي ما استعصى عليَّ في الكتاب المنزلي، ولكنك لم توفق إلى رد وكان في إمكانك أن تقول لي فهل أنت فهمت القرآن وعرفت تفاصيل كنوزه لتشغل بالك بما كتبته سيدة معرضة للخطأ"..

إن التوازن العصبي المحقق بأية طريقة كانت يضمن توازنا نفسيا، وأسهل طريق لإحداث التوازن العصبي هو الإيقاع الذي يؤثر على الجهاز العصبي ككل، وكما أن الإيقاع يحدث التوازن في بعض الأحيان فإنه قادر في بعض الأحيان على إحداث الاضطراب، ويمكننا أن نرى الأشخاص

الذين عرضوا إلى التأثر بإيقاع لا يوافقهم فإنهم يشعرون بدوار واضطراب، ولذلك يجب معرفة النوع من الإيقاع اللازم للشخص ليتم التوازن.

لا شك في أن الإيقاع يرجع التوازن العصبي مهما كانت أسباب الاضطراب، ولكن يحسن ألا نجعل الشخص معرضا إلى الاضطراب الانفعالي وذلك يكون بتقوية قدرته على التوازن النفسي، وكل المحاولات التي استخدمت لإرجاع التوازن النفسي مثل محاولة الصدمات الكهربائية لم تعط نتائج حاسمة. وقد أفادت الصدمات الكهربائية في إرجاع التوازن الانفعالي مدة من الزمن ولكنها لم تستطع التأثير في التوازن السلوكي، وتبقى الأفكار مضطربة متبلبلة وتسبب للشخص اضطرابا خارجيا في صورة هذيان أو اندفاع حركي، وقد تنقطع حالات الحزن والكآبة التي كانت تستولي على الشخص.

وقد عرض العلامة أكارد في كتابه L'encéphalite léthargique شرحا للاضطرابات النفسية التي تلحق السلوك من جراء إصابات مخية، فلا شك أن هذه الاضطرابات لا تزول والتوازن لا يعود إلا إذا سلمت المناطق المخية مما أصابها من عطب، لوحظ أن المصابين بقروح مخية تظهر عليهم أعراض أمراض مختلفة، وإن كان الاضطراب النفسي أهم ما يصاحب تلك الأمراض كلها.

إن الهبوط الفجائي لدرجة النوم علامة مهمة لوجود إصابة مخية ناشئة من تأثير جرأته أو غيرها، وكتب الدكتور ل. عشار الجزائري في رسالة له

للعلامة أكارد مؤلف الكتاب المذكور أعلاه أنه لاحظ شابا كان ينام دقيقة بعد عزف الكمان وكان ينام وآلة العزف في يده[١].

وفي مثل هذه الإصابات يشعر المصاب بميل إلى الهذيان وإلى الاضطراب فيصل الأمر بالشخص إلى الكسر والإتلاف وقد يؤذي نفسه.

إننا لا نستطيع أن نعيد التوازن في مثل هذه الحالة بسهولة؛ فلا بد من مقاومة الاضطراب وإخضاع الشخص إلى الانتباه حتى يساير الإيقاع، وحاولت إرجاع التوازن العصبي لدى سيدة كانت تنتابها أزمات الاضطراب الحاد، فاستعملت النور المتقطع حسب إيقاع صوتي في غرفة مظلمة واعترف بالفشل الذي لاقيته رغم كل الجهود التي بذلت لإخضاع هذه السيدة للتأثر بالإيقاع.

وكان للتعب دخل كبير في زيادة الهيجان والاضطراب في الذهن والسلوك، وكانت الراحة الجسمية تساعد على إرجاع التوازن والهدوء وابتعاد الأفكار الثابتة، ووجدت للمجتمع أثرا كبيرا في إحداث الهيجان لأن المريضة كانت تبذل مجهودا نفسيا في صورة انتباه واهتمام وكان ذلك كله يرهق الأعصاب ويؤدي بها إلى الاضطراب.

---

(١) L'encéphalite léthargique par le Pr. Achard p. 21 Paris Baliliére 1921.

لذلك حاولت عزل المريضة عن أشخاص معينين وخلق مجتمع ملائم لميولها حتى لا تتعرض للاضطرابات المزعجة، ولكن المراقبة كانت صعبة التنفيذ وكان الاضطراب العصبي يعاود السيدة في كثير من الأحيان.

ويستحسن عندما توجد حالة من هذا النوع أن يعيش المريض تحت إشراف عالم نفسي مدة من الزمن يضمن فيها الخضوع للطرق المؤدية إلى عدم التعرض إلى ما يثير الاضطراب العصبي. وبعدما يتحقق نوع من الهدوء ويخف الاضطراب يلجأ المشرف على الحالة إلى أنواع الإيقاع الإدراكية والحركية.

إذا ضمنا محاولة المريض الخضوع لأي إيقاع بحركة ما يقوم بها فإننا ضمنا بدء التأثير على أعصابه، فيمكننا بعد ذلك بواسطة تغيير زمن الإيقاع بالزيادة والنقصان تحقيق المرونة العصبية.

يعتبر الاضطراب العصبي توترا عصبياً انفعالياً، وهو دائما خاضع إلى إيقاع معين يحقق التوازن في الحالات الطبيعية والتوتر العصبي الانفعالي عامل مهم يؤثر في الشخصية كلها ولا يمكن الوصول إلى تغييره إلا إذا طبقنا قوانين علم النفس الذي يعتبر الإنسان كلا متكاملا.

إن كثيرا من الاضطرابات النفسية الناشئة عن الاضطراب العصبي لا يتغلب عليها إلا بالترابط العصبي عن طريق إدراك الإيقاع بحواس مختلفة ومسايرته بحركات جسمية تستخدم وظائف جسمية مختلفة، ويحقق الرقص

هذه الغاية ولذلك لجأ إليه الإنسان في مختلف الشعوب والأجيال في المناسبات المهمة التي تثير انفعالات قوية مثل الفرح والحزن.

نلاحظ أن الاضطرابات الجنسية عند الشبان والفتيات تحدث في أغلب الأحيان توتراً عصبياً معيناً يؤثر على الناحية النفسية والانفعالية، وليس من العبث إقبال الفتيان والفتيات في كل أمة إلى الرقص على اختلاف أنواعه، غير أن الاتجاه في بعض الأحيان يكون خاطئا والإيقاع يكون غير ملائم لحالة الشخص النفسية. ويمكن بدراسة تجريبية معرفة إيقاع الشخص الطبيعي وما يلائمه من إيقاع خارجي. ونرى الكثيرين يميلون إلى رقصة دون أخرى ويعرفون بالتقريب ما يلائم مزاجهم، فالبعض مثلا يفضل رقصة التانجو ويقال عن هؤلاء إنهم عاطفيون ويميل البعض الآخرون إلى باقي الرقصات السريعة مثل السونج والرومبا، وترى أشخاصا يشمئزون اشمئزازاً واضحاً من سماع ما يتنافر مع إيقاعهم.

وهناك أشخاص لا يستقرون على حال في مزاجهم ويصابون باضطراب دوري يأتيهم من وقت إلى آخر وذلك ما يسمى في الاصطلاح الأوروبي cyclothymie وهذه الحالة ناشئة من تغير الإيقاع لشخص وعدم استقراره فيكون الشخص هادئا متزنا ثم يصير سريع الحركة سريع التفكير متقلب الانفعالات متردداً في أفعاله يبدأ ليقطع ثم يعود يحاول من جديد دون أن ينهي؛ فهذه الحالة من الاضطراب لا يقاومها غير الخضوع لإيقاع معين ثابت مدة كافية من الزمن.

يمكن إبعاد الاضطراب العصبي بتخليص الشخص من فكرة ندم تؤثر على أفعاله وتجعله يثور من حين إلى آخر من غير سبب خارجي ظاهر، ويعمل الندم في بعض الأحيان أعمالا خطيرة عندما يحاول الشخص أن يقضي على كل مظاهر الندم في الخارج ويعاني آلامه في الداخل. ويكون هذا الموقف خطيرا لأنه يجعل الشخص ينعزل عن الناس ليتألم وحده.

في هذه الحال يكون التعب والاضطراب العصبي ناشئين عن سبب نفسي بحت، ولا تسأل عن طريق الانتقال من الظاهرة النفسية إلى الظاهرة الجسمية لأن الترابط بين الميدانين قوي والتداخل تام. يشعر النادم بتحمل مسؤولية تقصيره فيحدث ذلك ازدواجاً في شخصيته وتفككا في وحدة كيانه المتكامل ويؤدي ذلك الازدواج والتفكك إلى تطاحن فكري يحكم فيه الشخص على نفسه بالتقصير والضعف. وتستمر المعركة مدة من الزمن تضعف الجسم وتفكك ترابطه فيتلاشى الضبط والمراقبة. ويكون ذلك سببا في ظهور الحركات الطائشة لا تلبث أن تنقلب حركات عدائية يوجهها الشخص ضد نفسه فيؤذي جسمه ويشعر بالألم.

وهذه المرحلة من التجزؤ أخطر مرحلة على الصحة العقلية، وكثيرا ما يصل الأمر بالشخص إلى الانتحار ليخلص نفسه من آلام التضارب والتفكك ولا شك أن هذه الاضطرابات خطيرة ويجب إيجاد وسيلة لإبعادها، وقد حاولت الأديان أن تساعد الفرد على التخلص من هذا الارتباك وحلت المشكلة بفكرة القضاء والقدر، وفتحت هذا الباب

الفلسفي حتى يلجأ الشخص النادم إلى هذا المبدأ فينسب أعماله إلى الله ويقول أراد الله أن أسلك كما سلكت؛ أو الشيطان هو الذي دفعني إلى ارتكاب ذلك العمل، ويستغفر الشخص ويسأل المعونة من الله.

وليست فكرة الخطيئة الأولى وفكرة نزول عيسى من السماء ليكفر عن ذنوبنا حسب معتقدات المسيحية إلا حلا نفسياً لكثير من المشاكل النفسية التي تؤدي إلى الاضطراب والتطاحن والتضارب بين الأفكار.

وتجد حلولا مختلفة في كل دين من الأديان، وفكرة التحقير من هذه الدنيا وما فيها من لذات بالنسبة لما في العالم الآخر من نعم باقية تساعد في حالات الشعور بالندم. ونجد النهي الصريح على ألا نحزن على ما فاتنا. كما نهى الدين عن اليأس ودفع في نفس كل مؤمن رجاء واسعا في أيام سعيدة.

لذلك يحاول التحليل النفسي أن يكشف عن أسباب الاضطراب بدفع الشخص إلى الاعتراف، ولكن التحليل النفسي وحده لا يكفي فلا بد من مساعدة الشخصية على استرجاع تكامله بتقوية الترابط الجسمي وإبعاد كل أثر للانفعالات مثل الاضطرابات الحشوية وغير ذلك من الآثار الاجتماعية؛ فكثيرا ما يكون الوسط الذي ارتكب فيه الشخص ذنبا مهبا للتهيجات العصبية، فعلى المحلل أن يراعي هذه العوامل ويحاول تعويد الشخص على تحملها أو إبعاده مؤقتا عن تأثيرها إن كان لا بد من ذلك لإرجاع التوازن العصبي.

ووقفت على حالات من التوتر العصبي ناشئة عن انفعال جنسي يثيره شخص يعيش وسط المريض؛ ففي مثل هذه الحالة يكون من العبث محاولة إرجاع التوازن العصبي والهدوء النفسي من غير الرجوع إلى هذا العامل الاجتماعي الذي يهدم كل عمل نقوم به لتحقيق التوازن العصبي لدى الشخص المضطرب.

والتهيجات العصبية من أسباب جنسية تأتي في الغالب من عامل اجتماعي أو ما ينوب عنه من تخيلات وصور يخلقها الشخص ويعوض بها ما ينقصه من مصادر اللذة الجنسية.

وقد اشتكى شخص من اضطراب جندي أدى به إلى الشذوذ وصار يقبل على الجنس المائل له، وحاول أن يمنع نفسه عن ذلك الميل فلم يستطع واستعان بإرشاد العالم النفسي؛ فحاول بعضهم إقناعه بضرر هذا الفعل وحاول البعض الآخر إقناعه بالميل الإرادي إلى الجنس المخالف لجنسه ولكن ذلك لم يمنع المريض من الشعور بميله قوياً كما كان في الأول. وطلب تخليصه بواسطة الإيحاء أثناء التنويم المغناطيسي، ولكن كل ذلك كان عبثا ما دام العامل الاجتماعي وهو وجود الشخص المثير للاضطراب موجوداً.

وقد يقال إننا في بعض الأحيان لا نستطيع التغلب على المشكلة الاجتماعية ففي هذه الحال نحاول أن نجعل الميل إراديا ونوحي للشخص بعدم المقاومة بحيث يصير راضياً عن عمله هذا ولا يرى فيه أي ضرر وبعد

ذلك نحاول أن نجعله يصمم بالابتعاد. وهذه الطريقة غريبة وقد يدهش القارئ عندما يسمع القول بها لأول مرة ولكنه إذا علم الأساس النفسي الذي تقوم عليه فإنه لا يدهش ولا يستغرب. وفي شرح ذلك أقول إن الشذوذ جنسيا كان أو غير جنسي يكون في الأول ميلا لا يرضى عنه الشخص ولكنه يقوم به مدفوعا بقوة غير القوة الإرادية. ففي الحالات الأولى الفطرية يوجد صراع بين الميل وبين الإرادة ويؤدي هذا الصراع إلى التفكك في الشخصية كما أشرت من قبل. فعندما نشجع الشخص على مسايرة الميل القوي نقضي على التنازع الداخلي وذلك يرجع للشخص فرصة استكمال توازنه العصبي، وبعد ذلك يمكنه أن يقبل على التخلي بإرادته ليتغلب على كل المشاكل الخارجية والداخلية التي تقلق راحته.

وطريقة الإقبال على العمل الإرادي في الأول ثم الرجوع إلى الابتعاد عنه طريقة مفيدة في حالات كثيرة يمكن استعمالها في محاربة العادات السيئة مثل الإدمان على الخمر والتدخين وغير ذلك مما يقوم به أناس مجبرين، فإن أغلب الناس الذين يتعاطون السجاير يعلمون حق العلم أن هذا الفعل مضر وأنه يحملهم خسارة مالية ولكنهم رغم ذلك يجدون أنفسهم مضطرين إلى تناول السيجارة. في هذه الحالة يكون الاضطراب بين الفكر والإرادة شديداً ويستمر بطريقة شعورية ولا شعورية فيؤثر في تكامل الشخصية.

ونلاحظ أن الإيحاء في أثناء التنويم بارتكاب الفعل الموافق للميل يؤثر أثراً كبيراً في السلوك ويحدث نوعاً من الراحة النفسية ويبعد التردد عن الأفعال الأخرى، وكثيراً ما يكون الشخص بعد ذلك من نفسه قادراً على

الإقلاع عما كان يقوم به من العادات السيئة بطريقة لا إرادية. وجرت هذه الطريقة في إبعاد الأفكار الثابتة فإنها أعطت نتائج مماثلة مع شعور عميق بالراحة النفسية.

الاطمئنان النفسي

يكون الشخص مطمئن النفس حين يكون راضياً عن أعماله، ويؤيد لنا هذا القانون الاتجاه المذكور لإرجاع التوازن العصبي؛ فنشاهد الشخص يبحث عن رضى الناس ليطمئن إلى رضاه هو عن نفسه، لا نعرف قيمتنا الشخصية في أول إدراكنا لشخصيتنا إلا عن طريق الآخرين. قد يكون الشخص موهوباً ولكنه لا يدرك مواهبه إذا هو وجد في مجتمع يجحد كل قيمة له، وترى هذه المواهب تموت ويكون الشخص عن نفسه فكرة خاطئة ويستولي عليه الشعور بالنقص ويصاحبه الفشل في كل مراحل حياته، ويتطلب تخليصه من اليأس منه عناءً كبيراً ومجهوداً جباراً.

ويشعر الشخص المعاشر لقوم لا يظهرون نحوه أي تقدير بضيق ويخيل له أنه ضعيف ويتضح شعور القلق بشعور السخط على النفس، ونجد البعض من الذين حكم عليهم بمجابهة هذه المشكلة يفرون من أنفسهم إلى مجتمع آخر يأنسون فيه تقديراً.

لهذا السبب كان الاستعمار سبباً لكثير من الأمراض النفسية تنتشر مثل العدوى بين أفراد الشعب المستعمر الذي تعتبره الدولة المستعمرة ناقصاً ضعيفاً؛ فتقتل الدول المستعمرة بذلك المواهب الخاصة بالشعب

المستعمر بتحطيم روحه المعنوية فتنتشر الكآبة ويميل كل فرد إلى الخروج من ذلك الوسط والبحث عن الحياة في أي وسط آخر. ففي هذه الحالة يكون العلاج بدفع الشخص إلى الكفاح والتعويض، وقد أدرك هذه الحقيقة قوم نبغوا بسبب الضغط المفروض عليهم. بل إن التطاحن بين الفرد والمجتمع يؤدي في أغلب الأحيان إلى ابتكارات مهمة يلجأ إليها الشخص ليفرض نفسه على المجتمع الذي يحتقره، وهذا ما نشاهده دائما عند الأقليات التي تستعمل الثقافة سلاحاً تدافع به عن كيانها وتفرض به نفسها على الأغلبية المتسلطة.

وإذا درسنا هذا الموقف الذي يؤدي إلى النجاح وجدنا فيه استسلاماً مؤقتاً إلى الحالة التي يفرضها المجتمع القوي مع الميل إلى القيام بعمل آخر مفيد. إن التمرد والمقاومة المباشرة وعدم الخضوع كل ذلك يعرض الشخص إلى الانفعال والتطاحن والاضطراب ويذهب ذلك كل إمكان للعمل والفعل الموجه نحو غاية بعيدة.

فكأن الاستسلام رضى مؤقت عن الموقف ومسايرة إرادية مثل المسايرة التي أشرت إليها من قبل فيما يختص بقبول القيام بالفعل الشاذ وهذه المسايرة تعطي للشخص فرصة جمع القوى واستخدامها في عمل مفيد.

وكثيرا ما نجد الحياة الزوجية سببا لكثير من المشاكل والأتعاب النفسية وأغلب هذه المشاكل ناشئة من التوتر النفسي الذي يحدثه العناد،

فلو أن أحد الطرفين تصنع المسايرة في لحظة من اللحظات لاستطاع أن ينال كل مطالبه من الطرف الثاني. والعناد حالة توتر نشعر بها وقت الكفاح المباشر. يستطيع الشخص وقت التوتر أن يخاطب نفسه قائلا: ماذا يحدث لو أخضع وأرضى بالوقع كما هو إذ لا فائدة من العناد غير اضطراب الأعصاب والضيق والقلق". إنه لا يلبث أن يشعر براحة نفسية عميقة ويجد لذة الشخص المتعب الذي يضع حملا من على كتفيه. والحمل في حالة العناد وهمي والتعب مختلق ويمكن للشخص أن يقضي عليهما بجملة واحدة يحدث بها نفسه.

وهكذا ترى الكثير من حالات القلق نخلقها خلقا ويكون أساسها وهميا ويكفي الشخص أن يتحقق من أمر هذا القلق ويبحث عن أسبابه بكل صراحة ليتلاشى ويذهب بكل آثاره ويتمتع الشخص بكل الاطمئنان النفسي. غير أن هناك حالات من القلق أسبابها عصبية. أشار إلى هذه الفكرة العلامة الألماني جلدشتين، فهو الذي صرح بأن القلق يرجع في بعض الأحيان إلى اضطراب في التوتر العصبي.

ونقضي على هذا النوع من القلق بالقضاء على اضطراب التوتر العصبي، قد يكون التوتر مضطربا لقلة في النوم أو لإرهاق في العمل. نشاهد التلامذة ساعة بعد الامتحان يضطربون في حركاتهم ولا يعرفون ماذا يصنعون وتعتريهم حالة القلق ويكونون في حالة عجز تام عن التركيز أو مسايرة أي موضوع في العمل والحديث. ونشاهد ذلك يزيد من تعبه بتبلبله دون أن يشعر. ويحسن في مثل هذه الحالة الاستحمام بماء درجة حرارته

معادلة لحرارة الجسم أو تزيد عليها قليلا. والاسترخاء بعد ذلك مع القيام بتنفس بطيء عميق.

وهناك نوع من القلق عام بين الناس ناشئ عن الخوف من المستقبل، وهو أيضاً الخوف من الحياة، فترى الكثير من الناس يحرم نفسه التلذذ بنعمة الحاضر ليتوهم صعاب المستقبل وتراه حزينا كئيبا يعدد لك الأخطار الممكنة، ويكون في بعض الأحيان من العبث إقناع الشخص بخطأ تفكيره عن طريق المنطق وأن هذه الاحتمالات أوهام لا يجب التشبث بها ليحرم نفسه من الاطمئنان النفسي. في هذه الحال نعالج الداء بالداء نفسه، فنذكر للمريض كل الاحتمالات الخطيرة التي لم يذكرها وتزيد من قلقه بشتى الوسائل حتى يصل إلى الألم الأعلى فيقلع من نفسه عن كل الأوهام. ولكن يجب مراقبة المريض مراقبة شديدة وإفهامه القصد من التهويل.

ويقتضي العلاج فهما خاصا لحالة المريض وظروفه الاجتماعية وحالته الجسمية، ولذلك يصعب وضع مبادئ معينة ثابتة يشار بها على وجه العموم لكل الحالات وتفيد خبرة العالم النفسي إفادة كبرى لأنها تتيح له فرصة التعرف على الشخص والبحث في قضيته بحثاً خاصا. ولذلك يجب أن يكون العالم النفسي متصلا بأهل المريض ليمكنه أن يتقصى كل الأحوال عله يجد من بينها أصل الداء.

وهكذا نفهم عمل العالم النفسي كعمل الباحث عن الآثار الخفية في بطن الأرض، فنراه يبحث ويفكر عن السبيل الذي يسلكه في بحثه،

ولذلك يتطلب تدوين كل التفاصيل التي تتعلق بحياة شخص من أقوال وأعمال وتصورات وأحلام. وندرس تلك المعلومات كلها دراسة استنتاجية توقف العالم على أصل القلق الذي أبعد عن الشخص الاطمئنان النفسي.

ويجب أن نعلم جيداً أن الاطمئنان النفسي في أتم معانيه وبأوسع مظاهره لا يشعر به كافة الناس ولو توفرت لهم كل وسائل السعادة، ولذلك ينبغي التدقيق في الشكوى حتى لا نخلط بين القلق المرضي والقلق العادي الذي يشعر به كل شخص طمعا في الزيادة من السعادة.

في هذه الحال يستطيع العالم النفسي أن يقضي على القلق الوهمي بإفهام الشخص الحالة العامة والخط المشترك من الراحة النفسية وأن هناك نوعا من المجهود يطلب من كل شخص أن يبذله وأن هناك حقوقا ولذات محدودة للشخص أن يتمتع بها. كثير من الناس يحرمون أنفسهم من حقوقهم ويطمعون في أمور بعيدة التحقيق مدفوعين في أغلب الأحيان بعوامل لا شعورية تجعلهم يحتقرون الحاضر ويفكرون في المستقبل ويربطون هذا المستقبل بما هو مخالف لما يملكون وكذلك تتلف العادة الشعور باللذة وتجعلنا نفكر في التغيير.

تتعلق هذه المشاكل كلها بفلسفة الحياة، وقليل من الناس يدرك كيفية السلوك الملائم دون أن يسرف في القناعة التي تشل كل فعل إرادي ودون أن يسرف في الطمع الذي يحدث القلق ويحرم الشخص من كل اطمئنان نفسي.

فلو تتبعنا سلوك كثير من الناس الذين يعيشون في بيئتنا لوجدنا أغلبهم ساخطين ناقمين على الحياة لا لسبب غير الرضى عما هم عليه، ويلهيهم الطموح عن تقدير كل الفوائد التي حصلوا عليها ويمكنهم التمتع بها. ويتهاون هؤلاء في الآثار التي يخلفها السخط والتذمر، ولا يشعرون أنهم يعرضون كل جسمهم إلى توتر في الأعصاب وتقطع في الوظائف وينتج عن هذا الاضطراب ضعف عام في الإرادة يعوق الشخص عن مواصلة الكفاح ويعرضه إلى عدم التكيف مع بيئته وهكذا تتطور الأزمة النفسية إلى أزمة جسمية وأخرى اجتماعية.

وحل مثل هذه المشاكل يكون سهلا في أوله ويكاد يستحيل بعد استفحال الأمر، نبدأ دائماً بإقناع الشخص بتغيير مبدئه في الحياة إن كان مسرفا في القناعة ندفعه نحو السعي وراء ما هو مشروع ومباح في بيئته لأمثاله، وإن كان العكس فنحاول تذكيره بما يملك من فوائد وما يمتاز به من فضل على غيره من أمثاله.

وهناك عملية نفسية يجب الوصول إلى اكتساب القدرة على القيام بها، وهذه العملية شاقة في الأول ولكنها تسهل بتعود الشخص عليها، وتتلخص هذه العملية النفسية في "الخضوع والاستسلام بعد تيقن العجز عن تغيير الظروف الخارجية والتغلب عليها".

تتطلب هذه العملية مرحلتين: الأولى فكرية تساعد الشخص على فهم استحالة الوصول إلى التغيير. وهذه المرحلة مهمة لأن أغلب الناس

يلهيهم الطمع عن الممكن من الأشياء ويظل مدة من الزمن متشبثا بفكرة يعتقد أنه من السهل تحقيقها ولا يرى الصعوبات التي يجب التغلب عليها.

وقد قال و. جيمز (١٩٠٢) أن الذي يحطم الأعصاب ليس التعب أو صعوبة العمل ولكن الانفعال والتوتر والسخط والتذمر والاستعجال وعدم الرضى، ويرى جيمز أن الخضوع والاستسلام وإرجاع العجز إلى الأسباب الخفية والعلة البعيدة يحدث نوعا من الراحة ويقي من الاضطرابات النفسية والجسمية. وأشار و. جيمز إلى قيمة بحث أني بايسن كول Annie Payson Call وكتابها Power Through Repose (1891- 1914) الذي جمع خلاصة تجاربها أثناء تمريضها المصابين بالاضطرابات العصبية، وطريقة هذه البحاثة في العلاج هي تعويد الذهن على الراحة وتصفية المشاكل وتعتقد أننا بغضبنا وسخطنا نعرقل سير الطبيعة نحو المفيد[٢].

وقد يتساءل قوم عن الطرق التي تمكنهم من العادة، وقد أشرت أعلاه إلى المرحلة الأولى التي تتلخص في القدرة على فهم الصعوبات وتقدير الجهود المتوفرة لدى الشخص ومقارنتها بالجهود المطلوب للقضاء على المشاكل المتعلقة بالفكرة التي يرمي الشخص إليها.

---

(٢) Personality and the behavior disorders J. Mc V. Hunt editor Volume II p. 1121.

وعلينا أن نحتاط مع نفوسنا التي تحاول دائما أن تفتح لنا آفاقا واسعة لعمل جديد لتبعدنا عن بذل المجهود المطلوب لتحقيق العمل الممكن، وهذا ما يسمى بالتبرير، يكون الشخص منا شارعا في عمل ويصل الوقت الذي يتطلب العمل فيه بذل المجهود وإذا بصوت يحدثه عن مشروع عمل آخر وتسوغ له الفكرة في قالب مقبول وشكل جذاب وهذا ما نسبه القرآن إلى النفس الأمارة بالسوء وبكيد الشيطان. فترى الفكرة الدخيلة التي يتكون منها التبرير منطقية جميلة ولكنها لا تقوم على أساس إذا قارنا حالة الشخص الراهنة وشروعه في عمل آخر يحتاج إلى بذل مجهود معين. ويمكنك أن تشاهد ما يأتيك من أفكار مغرية تدعوك بطرق غير مباشرة للتخلي عن عملك في الوقت الملائم؛ فالمرحلة الأولى للوصول إلى حالة الاطمئنان النفسي تتطلب فهم هذا الاتجاه الذي تتجه إليه النفس وفرارها المعتاد وقت بذل أي مجهود.

ويشعر الشخص المؤلف أو الشاعر وقت تدوين شعره باضطراب وتبلبل ويميل إلى الوقوف والمشي والخروج من المكان الذي يعمل فيه. ووصف برجسن هذه الحالة بالولادة الفكرية التي تشبه الاضطراب والمخاض الذي تشعر به السيدة وقت الولادة الحقيقية، ولا يفهم أصل هذا الاضطراب إلا إذا عرفنا أن هناك وقت العمل وبذل المجهود كفاحاً بين واجب العمل الذي تفرضه المصلحة أو الفكرة وبين ميل الفرار من التعب لتحقيق الراحة الحالية.

يجب أن يفهم هذا الاتجاه النفسي في وقت معلوم يجعلنا نحتاط ويسهل علينا عملية الاستمرار في العمل، ويحسن أن يخاطب الشخص نفسه بحديث نفسي ينكر فيه كل الميول المستترة في ثوب الشروع في عمل آخر بينما هي في حقيقة الأمر ترمي إلى الفرار من بذل المجهود لإتمام عمل حاضر شرع الشخص فعلا في القيام به. ويدخل في المرحلة الأولى اتهام الشخص نفسه ألا بد من بذل المجهود في وقت من الأوقات ويكون التسويف من ضرب الفرار المؤقت الذي لا يقضي على الخطر. ويمكن أيضا مراجعة العمل بدقة مع الإيحاء الذاتي بالتأني، فإن كانت الحالة الجسمية سليمة يستطيع الشخص في الغالب الاستمرار في عمله. لا شك أن الشروع في العمل يكون دائما مصحوباً بشيء من القلق ناشئ عن النفور من بذل المجهود، ولكن الشخص قادر بالإيحاء أيضا على التحايل على نفسه لتخضع وتميل للعمل شيئاً فشيئاً حتى يصير بذل المجهود آلياً. وهناك أشخاص يشعرون بضيق إذا انقطعوا عن عمل تعودوا وتوقفوا عن بذل مجهود كان يبذل مدة من الزمن.

ويجب أن نتفطن أيضا إلى القلق الناتج عن عادة نفسية، تتعود النفس كما يتعود الجسم، إذا كان الشخص يعرض نفسه يوميا إلى ما يثير قلقه مثل مجالسة أشخاص لا يتفقون معه في الأفكار والعقائد أو يجعل نفسه دائما في موقف الانتظار الطويل فإن ذلك كله يدفعه إلى الشعور بالقلق. فإذا تكرر هذا الشعور في أيام مختلفة فإنه يترك أثراً ويصبح الشخص معرضا إلى اكتساب عادة القلق تأتي في صورة نوبات دورية تظهر في أوقات معينة هي الأوقات التي كانت الظروف الداخلية أو الخارجية

تحدثها. وبعد ذلك يظهر الشعور بالقلق من غير سبب، فالنفس تعودت الشعور بالقلق، ومما يزيد في حيرة الشخص هو عدم وجود سبب واضح لآلامه النفسية وضيقه وعدم اطمئنانه النفسي. في مثل هذه الأحوال يتطلب الأمر نوعا من التحليل النفسي لنطلع على السبب الأصلي الأول الذي كان يحدث هذا القلق، ونفهم الشخص أن السبب قد تلاشى. فمرحلة الإفهام والإدراك العقلي يساعدانه على إرجاع الاطمئنان النفسي، ويحاول الشخص في بعض الأحيان طرد القلق بطرقه الخاصة فالبعض يتناول الخمر والبعض الآخر يتعاطى الحشيش والبعض الآخر يحاول إرضاء نفسه بالأكل والإقبال على الأعمال الملبية للذات جنسية وغيرها.

ولكن أغلب هذه الطرق تزيد في القلق لأنها ترفع التوتر وتحدث التعب والتوتر الجسمي والنفسي.. وذكر الدكتور ج.. بوريل حالة شاب تعود شرب الخمر من السنة الثامنة عشرة وأصيب باضطراب في التوازن العصبي النفسي. فكان دائماً يشعر بغم وحزن يسيطران عليه. واشتدت الأزمة في يوم من الأيام أثناء ركوبه القطار وابتدأ يخشى مثل هذه الأزمات ووصل به الأمر إلى عدم التأكد من الوصول إلى غايته التي يقصدها. وصارت هذه الحالة من القلق المعقدة القوية تغمره دائما في وقت معين، واستمرت المقاومة بواسطة الخمر إلى أن أصيب جسميا وانقلب اضطرابه

العصبي إلى أعراض لأمراض مختلفة وتكون عند الشخص مرض الخوف من الزهري[٣].

وخصص سريل بارت Cyril Burt كتابا لدراسة جناح الأحداث وأرجع أغلب حالات القلق إلى سوء سلوك الشبان في المدرسة وفي المنزل، وقال أن ذلك يجعل حالة الخوف تسيطر على النفوس[٤]. لا شك أن الراحة النفسية لا تتحقق في مثل هذه الأحوال إلا إذا قضينا على أصل الاضطراب، وإذا كان الاتهام لا يفيد فإننا نلجأ إلى المرحلة الثانية المؤدية للاطمئنان النفسي وهي مرحلة الاسترخاء وهو على نوعين: تلقائي يتم بالنوم والضحك وإرادي يتم بواسطة التمرين الموجه والانطلاق المقصود. ويمكننا بذلك أن نتكلم عن راحة النوم وراحة الضحك وراحة الاسترخاء الجسمي.

---

(٣) Le déséquilibre psychiqe Par Dr J. Borci Presses universitaires de France, P. 88.

(٤) Cyril Burt. The young Delinquent P. 582 Fourth edit.

راحة النوم

تعتبر المرحلة الأولى لتحقيق الاطمئنان مرحلة استخدام القوى النفسية وحدها. واستغل العلاج النفسي هذه المرحلة لأنه يمكن العلاج بالنفس أمراضاً كثيراً وهذا النظام في تحقيق الراحة النفسية يتطلب قوة شخصية من المعالج يصعب إخضاعها إلى قواعد. لأن العلاج النفسي يستعمل طرقاً مختلفة أهمها التأثير الخفي لإدخال فكرة أو عاطفة تبعث الشخص على تغيير اتجاهه.

ويعتبر النوم الوسيلة المهمة لتجديد النشاط والقضاء على كل أنواع التعب، ونرى أن نقصا في النوم لأي سبب من الأسباب يحدث اضطرابا نفسيا يبدأ بالهبوط وضعف الانتباه وكثرة أحلام اليقظة.

كل الاضطرابات التي نلاحظها على الأشخاص الذين يعملون بالليل ترجع بالتأكيد إلى نقص في النوم. وثبت أن نوم الليل أفيد بكثير من نوم النهار، لأن نوم الليل أعمق وقلة الضوضاء تتيح الراحة التامة للأعصاب.

يعتبر النوم أجازة يستريح فيها الكائن ويبذل فيها أقل نشاط ممكن، لا نقول إن الوظائف تتوقف على العمل ولكن الواقع أن الوظائف الجسمية تستمر تعمل ولو ببطء. فالهضم يتم أثناء النوم بصعوبة كما أن ضربات القلب تهدئ من سرعتها ويصير التنفس بطيئا وعميقا. والمهم هو

أن عملية الهدم والبناء Métabolisme تقل فيها ناحية الهدم Anabolisme عن عملية البناء Catabolisme ولذلك أدرك الناس كلهم ما للنوم من فوائد في زيادة الوزن.

ويمكننا أن نلخص كل ما تقدم في أن النوم عبارة عن عملية هبوط النشاط في كل مظاهره. وأهم وظيفة للنشاط هي المراقبة والاتزان. عندما يأتي النوم ترتخي الأعضاء وتفقد كل ترابط بينها فيتلاشى الاتزان ويصير الشخص عاجزاً عن الوقوف أو عن اتخاذ أي وضع يتطلب قليلا من النشاط والمجهود. وبعد ذلك يفقد الشخص كل قدرة على الحركة وإن كان الحس يستمر فيدرك الشخص المنبهات ولكنه لا يستجيب لها وهذه هي المرحلة التي تدعى بما قبل النوم أو السنة، وكذلك في الرجوع إلى اليقظة فإن الحواس تبدأ بالعمل وتوصل الشخص بالخارج فيدرك ثم تعمل أعصاب الحركة. وفي بعض الأحيان عندما يكون الشخص مصابا بإرهاق زائد في الأعصاب تستيقظ الحواس ويدرك الشخص نفسه ويشعر بالاتجاه في الزمان وفي المكان ولكنه لا يستطيع إحداث أي حركة ويخشى الشلل.

وكثيراً ما تحدث هذه الحالة من الانفكاك بين أعصاب الحس وأعصاب الحركة خوفا شديدا لدى الشخص وتزيد ضربات القلب زيادة شديدة، وهذه الحالة من التوتر العصبي تأتي في الغالب من الإرهاق أو الإمساك. وهذه الحالة لا تكون خطيرة في الأول ولكنها إن تعقدت وانتشرت في الأعصاب كلها وأصبح الشخص يصحو من النوم وكأنه يشعر بفقد كل جسمه فإن ذلك يتطلب اهتمام الشخص بمصير أعصابه.

ويكون في حاجة إلى راحة النوم بطريقة أتم من التي يكون عليها. في أغلب الأحيان تتسلط هذه الحالة على المحرومين من النوم العميق الصحي والأشخاص الشديدي الانتباه الذين يتمتعون بنشاط عال في اليقظة هم في الغالب الأشخاص الذين لا يصلون إلى أعمق درجات النوم ويكون نومهم "خفيفا" وأقل منبه يوقظهم.

يحتاج هؤلاء إلى تعود إنزال نشاطهم بطريقة إرادية. يستطيع الشخص قبل النوم أن يهبط نشاطه بطريقة إرادية، لأن النشاط عندهم لا ينزل نزولا طبيعيا وقد يظل مرتفعا مدة من الزمن بعد النوم وينزل أثناء النوم فجأة فيشعر الشخص بنفسه يسقط كأنه يهوي من أعلى إلى أسفل، ويشعر بالهبوط الفجائي وفي بعض الأحيان ينزل النشاط بعد النوم تدريجيا فيخيل للشخص أنه ينزل طائراً من مكان مرتفع إلى الأرض وتكثر حالات الشعور بالقفز عند الطفل، وبعد ذلك عندما يبتدئ النشاط ينزل تدريجيا تكثر أحلام تصور الطيران. ويكثر الحديث عن الطيران عند الأطفال في اليقظة وأغلبهم يتمنى أنه يعمل كسائق طيارة.

فهذا النزول التدريجي الطبيعي الذي نعتاده حتى يصير لا شعوريا يضطرب عند البعض ويجعل ذلك الاضطراب النوم صعبا فيتأخر الشخص في النوم وإذا نام فإن نومه لا يكون عميقا وغير كاف لإحداث الراحة وإتلاف آثار التعب النفسي والجسمي.

ولا يكون من السهل في بعض الأحيان حمل الشخص على النوم الطبيعي وتلجأ المستشفيات الحديثة في العالم كله إلى تنويم مرضاها بالأقراص الكيميائية. وشاهدت أن أغلب الاضطرابات الانفعالية تتلاشى بعد انقطاع المرضى عن تناول المواد المخدرة وحملهم على النوم الطبيعي بالطريق الطبيعي وهو السأم.

وكان الأطباء في كثير من الأحيان يتجهون في علاجهم إلى وقف الأرق بالأقراص المنومة فيشعر الشخص بالهبوط والتخدير وينام نوما صناعيا لا يحدث له أية راحة بل يصحو الشخص شاعراً بتعب ويكون في حال شبيهة بحالة النائم الذي يحلم أحلاما مزعجة فتكثر الأفكار المخيفة والحركات الطائشة.

ولا يمكننا أن نعرف وظيفة النوم إلا إذا تعطلت أو على الأقل اضطربت فيظهر النقص والخلل في وظائف أخرى. وهذا النهج في الدراسة المعروف بالطريقة السرية أفاد فوائد كبرى في ميدان الدراسات النفسية، وهو قائم على ملاحظة المرضى وتتبع اضطراب الوظائف النفسية الناتجة عن اضطرابات أخرى.

نلاحظ أولا أن اضطراب النوم الخفيف في ليلة ما يكاد لا يظهر له أثر في اليوم التالي. ويرى كلاباريد أن الحيوان يحتاط فلا يتعرض للاضطراب، ينام الشخص في كل ليلة أكثر من الحاجة المطلوبة للراحة. إذا نقص النوم ساعات محدودة في بعض الليالي فذلك لا يحدث أي تأثير

في السلوك العام، ولا بد من أن ينقطع النوم عن الشخص ليلة كاملة ليشعر ببعض النقص في نشاطه النفسي.

وأول اضطراب يظهر في الحياة النفسية يتجلى في نقص الانتباه، ويصبح الشخص عاجزاً عن تركيز ذهنه مدة معينة من الزمن. ولذلك يشعر المحروم من النوم أو من ينام بالمؤثرات الكيميائية بما يشبه التخبط في الأفكار. وتضطر كل الوظائف النفسية العالية مثل الكف (inhibition) أي أن الشخص يكون سريع التهيج والاندفاع وتنطلق الانفعالات لديه بسهولة.

يمكن لكل شخص أن يشهد سرعة الغضب التي يتعرض لها بعد نقص في النوم، يساعد النوم على ترابط المراكز العليا للمخ ويضمن هذا الترابط الاندفاع فيكون السلوك رزينا ويتمكن الشخص من السيطرة على الموقف الخارجي.

وذهب بعض العلماء إلى إرجاع التوازن النفسي بواسطة النوم المتصل، يجعل المعالج المريض يقع في نوم عميق متصل، ولكن هذا النوم الصناعي بالمواد الكيميائية لا يريح.

وأعتقد أن طريقة التنويم بواسطة السأم أفيد من التنويم الكيميائي لأن التنويم المشهور بالمغناطيسي ليس ببعيد عن ظاهرة النوم، بل فإن التنويم هو الأصل وأن النوم هو عادة قامت على التنويم والعلاقة بين النوم والتنويم متينة والتشابه كبير. وليس هناك فرق فإن كان هناك فرق فهو

الفرق الموجود بين أنواع النوم الكثيرة، فهناك نوم خفيف (السنة) ونوم عميق ونوم جزئي بحيث أن الشخص ينام عن كل شيء إلا عن منبه واحد فإنه يصحو لأقل تأثير منه.

وكل الأشخاص ذوي الانتباه القوي يكون نومهم خفيفا، وذلك لأن درجة الانتباه العالية في اليقظة يستمر نشاطها مرتفعا أثناء النوم. فأغلب الأشخاص الذين لا يستعملون المنبه ليستيقظوا في ساعة مبكرة من الصباح تجدهم في حالة معينة من الجسم قريبة من النحافة. وذلك لأن أجسامهم لا تستفيد من النوم الراحة الكاملة بحيث أنه يصعب على هؤلاء الأشخاص تعود النوم بسهولة وسط منبهات حسية مثل النور والضوضاء.

فالشخص ينام نوماً عميقاً إن حل كل مشاكله اليومية ولم يبق ذهنه معلقا بأي مشكلة من المشاكل التي شغلت ذهنه بالنهار، وقد ينام الشخص بالنسبة للمشاكل المنهية، ولكنه قد لا ينام بالنسبة لمشاكل أخرى. ومثل لذلك في نوم البواب الذي ينام وهو ينتظر الطارق الذي يجب على البواب النائم أن يصحو ليفتح له الباب، وكذلك حارس الرحى ينام مادامت الراحة تدور ويصحو إذا وقفت.

وحالة التنويم شبيهة بحالة النوم الجزئي؛ فالشخص ينام للعوامل الفسيولوجية ولكن ذهنه يظل صاحيا، ودرجة الانتباه تظل مرتفعة خصوصا فيما يتعلق بتأثير المنوم بعد النوم. ويكون التنويم نوما جزئيا قائما على عوامل فسيولوجية من جهة وعلى عزم الشخص على النوم من جهة

أخرى. والشخص الذي يقاوم يستحيل تنويمه أو يتطلب وقتا طويلا لتنويمه، وقد يفيد التنويم الشخص الذي يجد صعوبة في النوم الطبيعي فيجعله ينام بسهولة.

واضطراب النوم أكبر دليل على اضطراب في النشاط النفسي، إذا كان الشخص غير مستقر في انفعاله فإنه يحرم من النوم ويصاب بالتقلب في الفراش، نرى الحساس المدقق في معاملاته مع الناس عرضة للأرق في ليال عديدة.

والنقص في النوم يزيد في الحساسية ويقع الشخص في دور قد ينتهي به إلى اضطراب الأفعال والسلوك والوقوع في الهذيان الفكري. في هذه الحالة يجب الاهتمام بتنظيم النوم، ولا بأس من الالتجاء إلى طرق التنويم المستعملة للوظائف الجسمية مثل التنفس. إذا طلبنا من شخص أن يتنفس ببطء محاكيا تنفس النائم فإنه لا يلبث أن يشعر بهبوط نحو النوم. ويمكن أيضا تغيير سرعة التنفس من سريع إلى بطيء بطريق فجائي فيعطي ذلك التغير شعور الراحة ويكون شبيها بحالة الشخص الذي يكون يجري جريا سريعا ثم يقف فجأة.

وهذه الطرق كلها تعود النشاط النفسي أن ينزل حتى لا يبقى الشخص في حالة توتر يشعر بنوع من الراحة بعد هبوط النشاط النفسي. ولكن الهبوط يجب أن يكون تدريجيا بعد الجلسات الأولى لأن هبوط النشاط النفسي بطريقة فجائية يحدث أضرارا خطيرة في توجيه الأفعال

وليس الصرع غير صورة من صور هبوط النشاط بطريقة فجائية، ولا يكون علاج الصرع إلا بتنزيل النشاط تدريجيا في جلسات متتالية.

وقد صادفت حالة طفل أصيب بتفاوت في توزيع النشاط فالجزء الأعلى مرتخ والجزء الأسفل متوتر، وفشلت كل المحاولات الطبيعية والكيميائية في إرجاع التوازن. وملاحظة الطفل أثناء النوم أعطتني فكرة واضحة عن تأثير النوم في الأجزاء الجسمية المختلفة. كنت لاحظت أن النوم لدى هذا الطفل العاجز عن المشي والمصاب بشلل في اليد اليسرى لا يشمل الجسم كله بنفس الدرجة يظل الجزء المتوتر مضطربا وتكثر فيه الحركة التلقائية، وفي بعض الأحيان تكون الحركة موجهة كأن الطفل يرمي إلى إبعاد منبه دائم.

واتخذت الرجل الشكل الدال على علامة بابنسكي بطريقة ثابتة التي نستشهد بها عادة على اضطراب في الجهاز العصبي فهذا التعقد في الأعصاب وهذا التفاوت في التوتر يسببان ضياع النشاط النفسي ويكون الطفل بناء على ذلك محروما من كل قدرة على توجيه الحركة وتركيز الذهن.

ويظهر الاضطراب بشكل واضح في حركة المقلتين اللتين لا تستقران وتكونان في حالة تشبه حالة المقلتين عند الأرنب. إننا لا نستطيع أن نتكلم عن التعب عند مثل هؤلاء الأشخاص لأن كل شعور بالألم واللذة يضطربان باضطراب النشاط النفسي ويكون الشخص في حالة تشبه حالة

الحيوانات. ولكن هذه الحالات تحدث أتعابا عند الآخرين. وكان أغلب هؤلاء الأشخاص المصابين بالاضطراب في التوتر العصبي إلى حد التوقف عن الحركة يوضعون في الملاجئ ولم يكن هناك أي أمل لعلاجهم.

ولكننا إن عملنا بصبر متصل للقضاء على الاضطراب وإرجاع التوازن بواسطة الإيقاع اللمسي المصحوب بالإيقاع السمعي والإيقاع البصري فنصل بذلك إلى التمييز بين حالة النوم وحالة اليقظة. ويستطيع المريض بذل مجهود في وقت التوتر واكتساب الراحة من النوم ليعوض تعب اليقظة وبذلك نضمن ظهور التغيرات في المزاج من الفرح إلى الحزن.

وقد يستغرب القارئ هذا الربط بين القدرة على النوم وبين القدرة على الحزن والفرح. ولكن هذا الاستغراب يتلاشى أمام ما وصل إليه العلامة جلدشتين من نتائج مهمة في الربط بين القبض والبسط وبين حالات القلق والراحة. فالقبض العصبي المؤدي إلى الانطواء يعطي للشخص شعوراً بالقلق والسأم ويؤدي في أغلب الأحيان إلى النوم. وأما البسط فهو المؤدي إلى الانطلاق يعطي للشخص شعوراً بالراحة والفرح ويؤدي في أغلب الأحيان إلى الحركة والانتباه أي إلى اليقظة.

ويعتبر النوم أحسن فرصة لإظهار العقد النفسية والانفعالات المكبوتة اللاشعورية، كل ما نراه في أحلامنا هو صدى لحياتنا اليومية بكل ما عرض فيها من مشاكل واضطرابات. وقد تتأخر بعض الحالات النفسية

المكبوتة عن الظهور في الحلم ويراها الشخص مصورة أو مخرجة في صورة حلم يشبه الإخراج السينمائي.

ولم يتفطن الناس أن للحلم وظيفة هي أهم الوظائف التي اكتشفها التحليل النفسي في حل العقد النفسية، ولولا الأحلام لكان كل شخص مصابا بأعقد الأمراض النفسية. ولم يكتشف علم النفس الحديث جديداً بإحداث الراحة النفسية عن طريق التحليل النفسي والإيحاء أثناء التنويم.

لو تأملنا كثيراً من الأعمال التي يقوم بها المحلل النفسي بواسطة التنويم والإيحاء لوجدناها مستمدة من الطبيعة. ودرس لوريا أثر الإيحاء في المنوم ووجد أنه يحدث ما يشبه الحلم فكأنه قام بإحداث حلم صناعي. ولا يمكننا أن نفهم الصلة بين النوم وما يخلفه لنا من راحة إلا إذا وقفنا على آثار التحليل النفيس التنويمي. تثير المنبهات الحسية عند النائم صوراً تتصل بما يشغل ذهن الشخص. فالحلم تأويل مفيد لما يصل للشخص من تأثيرات حسية وتكون هذه التأويلات في كثير من الأحيان محكمة وملبية لحاجات نفسية وجسمية حرم منها الشخص لأسباب خارجة عن إرادته. وبهذا يبدو لنا أن النوم لا يحدث راحة جسمية فقط بل هو ضرورة لتحقيق الراحة النفسية.

راحة الضحك

خص الإنسان بالضحك فلا شك أن عملية الضحك تقوم بوظيفة لا يحتاج إليها باقي الحيوانات. قد تشعر الحيوانات بالسرور والحزن ولكنها لا تستطيع التعبير عنهما بالضحك وبالبكاء. يبتدئ الإنسان حياته التعبيرية بالبكاء ثم يبتدئ شيئا فشيئا يتعلم التعبير عن السرور بالضحك، وأعتقد أن الطفل يضحك لأول مرة عند تلاشي النشاط قبل النوم. لقد أثبتت التجارب حتى عند البالغين أن هبوط النشاط التدريجي يبعث الشخص عن الضحك. في كل مرة نحاول أن ننوم فيها شخصا يقاوم التنويم فنراه يميل من غير سبب ظاهر إلى الابتسام والضحك. وقد يكون النوم كما أشرت مظهراً من مظاهر الارتخاء العصبي. تعتقد السيدات أن ضحك الأطفال الصغار أثناء النوم هو صدى لمداعبة الملائكة لهم.

وإذا قارنا هذا الضحك الذي يحدثه النوم بالضحك الذي تحدثه الدغدغة وجدنا السبب وهو الارتخاء العصبي واحداً في الحالتين.. ليست الدغدغة غير تنبيه قوي في مناطق حساسة من الجسم، ويعمل التنبيه القوي عمل التخدير لأنه يحصر النشاط النفسي في ناحية واحدة من الجسم، ونشعر بالميل إلى الضحك أيضا عندما ينحصر الألم في جزء من الجسم.

وقد لاحظت على نفسي أني عندما أجريت لي عملية الجفون من غير مخدر كنت أشعر أن كل انتباهي محصور في جفوني وبعد لحظة كان النشاط يميل إلى التوازن الطبيعي مع ميل آخر إلى الضحك.

وتحدث الخمر نفس الأثر من الارتخاء العام في الجسم فيشعر الشخص بميل إلى الضحك وكذلك الشأن في الحشيش وما اشتهر به الحشاشون من ميل إلى النكتة فالحشاش يحتاج إلى النكتة ليبرر ضحكه الفسيولوجي الناشئ عن الاسترخاء وهبوط التوتر في التركيب العصبي.

وبعدما كان الضحك نتيجة طبيعية للارتخاء العصبي ونتيجة للتفكك في التركيب الكلي للجسم أصبح في سن البلوغ فعلا إراديا يطلب به الشخص الراحة النفسية والجسمية الناتجة عن هبوط التوتر العصبي. لقد أشرت من قبل إلى أن الانقباض النفسي أو القلق تابع لحالة الانقباض العصبي أو ارتفاع التوتر في الجسم.

وقد تفطن رابلي Rabelais من قديم إلى هذه العلاقة بين الضحك والتوتر العصبي وكان يعالج الكثيرين من مرضاه بإضحاكهم وكتب لهم قصصا مضحكة. ولعل هذه الطريقة في العلاج كانت أول طريقة في العلاج النفسي التكاملي، لأن الضحك وسيلة للتأثير الاجتماعي على النفس والجسم. يضحك الشخص لأنه سمع كلاما، وتصور موقفا، وتمثل نفسه بالنسبة لذلك الموقف وعبر عن استغرابه بالضحك الذي يدفع الأعصاب إلى الارتخاء والنشاط إلى الهبوط.

ولم يكن و. جيمز مخطئا إذ قال نحزن لأننا نبكي ونسر لأننا نضحك. وإن كان هناك خطأ في هذا التقرير فيكون في الحصر لأنه يبين جانبا من العلاقة بين الحالة الجسمية والحالة النفسية. فكما أن وضعا معينا من الموقف النفسي الاجتماعي يدعونا إلى اتخاذ وضع من الجسم وهو التعبير عن الفرح أو الحزن كذلك يكون العكس. لهذا يقول بعض أتباع و. جيمز إن كنت منقبض النفس شاعرا بالقلق فابتسم لتقضي على كل شعور بالانقباض.

واستخف كثير من الناس بهذا الكلام، وظنوا أنه لا يقوم على أساس علمي والحقيقة عكس ذلك، لأن الضحك الإرادي عبارة عن استرخاء ويحدث الراحة الجسمية ويجعل الشخص يشعر بالراحة النفسية.

يمكننا أن نقف على آثار الضحك الجسمية في حالات الضحك الشديد، عندما نستغرق في الضحك القوي نشعر بأعصاب البطن تنقبض وترتخي فجأة، ويعبر عن ذلك عامة الناس بقولهم "ضحكت حتى تألمت من بطني". وكذلك تنطلق الدموع وقد يصل الأمر في بعض الأحيان إلى ارتخاء المعصرة Sphincter ويبول الشخص من الضحك. في هذه الحالة من الضحك الشديد تظهر علامات الانطلاق التي لا تظهر في حالات الابتسام والضحك الهادئ، ولكن ذلك لا يمنع من وجود ارتخاء ناتج عن أقل ابتسامة. ويمكنك أن تتأكد من هذا الكلام بنفسك فتحاول قبل النوم، وأنت متمدد على الفراش الابتسام لتجد نفسك ميالا إلى الاستزادة من الابتسام فتقضي الابتسامة على الانقباض الوجهي (التكشير) وكان

هذا الانقباض يستهلك كمية من النشاط ويحدث درجة من التعب، ويتلاشى هذا المجهود ويشعر الشخص بالراحة.

يكون الكثير من المصابين بأمراض جسمية في حالة توتر عصبي ويظهر ذلك في ارتفاع الجفون التي تكشف عن اتساع العين كلها فيظهر باستدارته الحقيقية الكاملة وجعل الناس ذلك علامة على المرض. وقد يكون إنسان العين قد اتسع قليلا ولكن انقباض الجفون يظهر الإنسان بأكمله. فالضحك يقضي على الانقباض في الجفون ولا يجعلها تنطلق بصورة آلية ولا يشعر بها الشخص. ولا شك في أن هناك تقاربا بين الضحك والبكاء في آثار الراحة. ويحدث البكاء كذلك أيضا ارتخاء في العضلات والأعصاب الوجهية، ولكن راحة البكاء أقرب إلى الهبوط منها إلى الراحة الحقيقية كما عرفناه في أول هذا البحث.

ويمكننا أن نقف على حالة النشاط النفسي العامة عند الشخص بدراسة حالة الوجه. وهناك تخطيط عام يمكننا من الحكم على الحالة الانفعالية عند الشخص قد يكون الشخص في حالة توازن لا يعبر وجهه عن أي انفعال ونصور ذلك بالتخطيط التالي (رقم ١).

وقد يكون الشخص شاعراً بانفعال الحزن الذي يؤدي إلى الهبوط ونصور ذلك بالتخطيط التالي (رقم ٢).

وأما حالة السرور والشعور بالفرح فإنهما يؤديان إلى الشعور بالراحة الحقيقية التي ترفع النشاط ونصور ذلك بالتخطيط التالي (رقم ٣).

يكون التعبير بالطرق المشار إليها في الحالات السوية ولكن إذا كان الشخص مصابا في أعصابه وفي توازنه النفسي فإن التعبير يختلف. قد يكون النصف الأعلى وحده هو الذي يعبر عن انفعال الفرح أو الحزن كما هو مبين في الرسمين (٤ و٥) ولتتأكد من ذلك ضع ورقة لتحجب النصف الأسفل من الوجه التخطيطي.

وقد تحار في بعض الأحيان أمام بعض الوجوه ولا تدري إن كانت تعبر عن انفعال وإذا فرضناها معبرة عن انفعال لا نعلم أهو حزن أم فرح. وهذه الحالة ميالة إلى التعبير عن السرور الهادئ، غير أن الضحك غير واضح فهو معبر عنه بالعضلات الجانبية المجاورة للشفتين، وفي بعض الوجوه يكون التعارض بين التعبير الأعلى والتعبير الأسفل واضحاً كما هو ظاهر في الرسم (رقم ٦)

وتدل الملاحظات الإكلينيكية على الصلة التامة الموجودة بين الضحك والحالة العصبية العامة. تظهر الاضطرابات العصبية التركيبية في الشكل الذي تكونه الملامح أثناء الضحك. ينم الوجه عن عدم انسجام في أعصاب الوجه، ويدل ذلك على وجود اضطراب في التوازن الكلي للأعصاب. ويعتبر الضحك أسهل وسيلة لصرف النشاط الزائد عن حاجة الجسم. وقد لاحظت على شخص أصيب بتصلب في العمود الفقري أنه عندما عرض لأول مرة إلى الإيقاع انطلق يضحك ضحكا قوياً ومستمراً من غير أن يظهر له ولا لمن كان حوله أي سبب عادي للضحك واستغرب الشخص من نفسه إذ اندفع في ليلة اليوم التالي إلى ضحك مستمر قوي.

وكذلك في الحالات الهسترية المختلفة تظهر أحياناً الاضطرابات في صورة ضحك، وهذه الوظيفة للضحك الخاصة بتخفيف الاضطرابات تظهر أيضا أحيانا بعد الصدمات الانفعالية الشديدة، فترى الشخص المصاب يقبل على الضحك من غير أي سبب نفسي.

فالأثر الذي يحدثه الإيقاع يمس في أغلب الأحيان تنظيم هذا النشاط الذي يظهر وقت الاضطراب في صورة ضحك، فراحة الضحك العصبي راحة وقتية وتصريف جزئي، والصلة الوثيقة التي ظهرت بين الضحك الهيستيري، والإيقاع تدل دلالة واضحة على وصول أثر الإيقاع إلى الجهاز للعصبي ككل. ويكون الضحك الناشئ عن التوتر العصبي معبرا عن اضطرابات وظيفية مهمة مثل الكبت الجنسي أو انقطاع العادة أو تأخرها في موعدها العادي، وإذا حاول الشخص تحت ضغط الظروف الاجتماعية إيقاف الضحك فإنه يشعر بميل إلى التثاؤب وينقلب الضحك إلى تثاؤب.

وليست الضحكة الصفراء غير فعل تعويض يقوم به الشخص ليخفي تضايقه أو حسده فهو وسيلة يلجأ إليها الشخص ليخفي اضطرابه النفسي الداخلي. والضحك أصدق معبر عما يجول في نفس الشخص فيمكنك أن تحلل الشخص من ضحكه، وذلك لأننا نستطيع أن نمثل بسهولة البكاء ولكننا لا نستطيع أن نتصنع الضحك لأن الضحك فعل انطلاق فهو يتطلب توجيها. ولكل شخص توجيه معين يظهره الانفعال الحقيقي وأما البكاء فهو فعل انقباض ولا تظهر فيه الملامح واضحة كما

هو الشأن في الضحك، ولذلك نجد الكثير من الممثلين يخفقون في تمثيل الفرح وأغلبهم يوفق في تمثيل البكاء والحزن.

ولذلك أيضا نجد أغلب الأشخاص يبكون أثناء النوم بصورة مرتفعة والقليل منا يضحك بصوت مرتفع في النوم. يستخدم الضحك المراكز العليا الموجهة للفعل. ولا يحتاج البكاء إلى هذا التوجيه؛ فالضحك يؤثر في الكائن كله وفي الشخصية كلها. وقد أدرك بعض الشبان هذه الحقيقة بالفطرة فعندما يريد شابا أن يؤثر على فتاة يبدأ بذكر نكتة مضحكة أو يحمل الفتاة على الضحك بأية وسيلة من الوسائل فيسهل له ذلك الدخول إلى نفس الفتاة ويشجعها على قبول الإطراء والمدح، وتكون تلك أول خطوة تفتح باب الاتصال الروحي الذي نسميه الحب.

وينجح الناس في معاملاتهم ويؤثر التاجر على المشتري إذا عرف كيف يحدث الراحة النفسية بإيثار الضحك، لأن الشخص الذي نستطيع إضحاكه نستطيع أن نؤثر فيه حتى لو كان ذكيا راقيا في قوة التماسك الشخصي لأنه يعترف لك بفضل الراحة التي أحدثتها عنده، وهذه الراحة تجعله يميل إليك ويأنس كما يقول عامة الناس.

ولو بحثت عن أسرار نجاح بعض الأشخاص العالميين مثل برنارد شو لوجدت العامل الأول لنجاحهم هو النكتة الصادقة والضحك الطبيعي المريح.

راحة الاسترخاء

يحدث التعب والانفعال والندم توترا عصبيا يظهر في أغلب الأحيان في صورة اضطرابات هضمية أو صداع مستمر، ويصحب كل ذلك نوع من عدم الاستقرار فيشعر الشخص بتبلبل وحركة خارجية غير موجهة ويستطيع البعض التعبير عن الضغط النفسي بالألفاظ أو الألحان فيخفف ذلك من آلامهم ولكن أغلب الناس لا يحسنون التعبير عما يجيش في صدورهم من أفكار متضاربة وعواطف متتابعة. وأصعب ما يشعر به الناس من آلام نفسية هو الحيرة والتوقف النفسي، ويحدث الهبوط الناشئ عن الشعور بالذنب توترا عصبيا لأن الشخص يحاول أن ينتقم فتتجه الحركة ضد نفسه، ويؤدي هذا الموقف إلى انقسام في الشخصية فتتلاشى المراقبة، ويضعف الضبط وتظهر الحركات الطائشة والأفعال الشاذة.

ويكون الشخص عاجزا عن أي تفكير مضاد للفكرة المسيطرة عليه، وكذلك تراه ينفر من أي حديث يحاول أن يبرئه من ذنبه. وقد يؤدي الكلام عن موضوع الاضطراب إلى انفجار خطير ويدفع الشخص إلى ارتكابه أفعالا عنيفة مثل الكسر والتحطيم ونشاهد أشخاصا يتناولون أقرب الأشياء لديهم ويرمون بها عرض الحائط، فهذا السلوك وحده دليل على وجود اضطراب نفسي معين هو التوتر العصبي الناشئ عن الشعور بالنقص فإذا حللنا الحالة النفسية وقت الغضب وجدنا ميولا تحاول أن

تظهر في صورة أفعال وأن هذه الميول لم تصل إلى هدفها وقامت عقبات أوقفت الأفعال المحققة لها عن الوصول إلى الغرض.

أمام هذه المواقف التي تتعقد فيها نفسية الشخص، وتظهر الأفعال الشاذة مع سيطرة التوتر العصبي لا يمكننا أن نقضي على الاضطراب بأي وسيلة كلامية. بل قد يزيد الكلام حالة الشخص تعقيدا. وليس أمامنا للتغلب على مثل هذه الحال غير استعمال طريقة الاسترخاء.

غاية الكلام في كثير من الأحيان التأثير على الشخص ليتخلى عن فكرة أو ليعتنق مبدأ. فإذا استحال طريق الكلام فيمكن الوصول إلى نفس النتيجة بطريقة الاسترخاء العصبي.

ويقوم النوم والضحك بإحداث انطلاق في الأعصاب، وقد تصل حالة التوتر إلى الحد الأعلى فيستحيل على الشخص الوقوع في النوم أو التأثر بالضحك، وقد يصل الاضطراب العصبي ببعض الأشخاص إلى حد الشعور بالتكهرب لأدنى حركة.

وحار الأطباء أمام التعقدات الجسمية والنفسية التي يحدثها التوتر العصبي وعندما نقول التوتر العصبي لا يجب أن يفهم التوتر الجزئي بل المقصود في مثل هذه الحالات هو التوتر الكلي الذي يؤثر على التوازن النفسي ويجعل الشخص يشعر بحالة القلق وضغط الضيق.

وقد يظهر التوتر العام في صورة اضطراب وظيفة محلية مثل زيادة ضربات القلب أو تعسر الوظائف الهضمية، وليس التوتر العصبي غير الاضطراب في التوازن العام للجهاز العصبي وأحسن وسيلة لإرجاع التوازن العام في النشاط النفسي الجسمي هي قيام الشخص بتمرينات الاسترخاء. ويميل البعض ومنهم Edmond Jacobson إلى البدء بتمرينات الاسترخاء الجزئي ولكن الطريقة الصحيحة المضمونة هي الاسترخاء العام.

يمتد الشخص على فراش مريح ويحسن أن يكون الرأس في مستوى واحد مع الجسم على عكس ما أشار به البعض فارتفاع الرأس يفيد في حالة النوم العميق الطويل وذلك لأن ارتفاع الرأس يمنع تجمع الدم في المخ ويقلل كمية الدم في المنطقة المخية، وهذه الحالة لا توافق عملية الاسترخاء الذي يرمي إلى إرجاع التوازن في التيار العصبي العام، وأحسن وضع لإحداث التوازن في التيار العصبي عن طريق الاسترخاء العام هو الذي يتم بالامتداد.

والوضع وحده لا يكفي فلا بد من القيام ببعض الأفعال الإرادية بصفة جدية، وعلى الشخص أن يطلق عضلات جبهته فلا يتركها تنقبض في شكل أفقي ولا رأسي.

ومع الجبهة ترتخي عضلات العين وأعصابها، ويحسن أن يتخيل الشخص في الأول طول متر ثم يضيف متراً آخر وهكذا ثم يرجع إلى تصور

المتر الأول بالتدريج، فالتخيل لطول معين يعطي للمقلتين وضعاً معيناً، ولذلك يمكن استعمال التصور كوسيلة للتحكم في أعصاب العين.

ندرك الصلة بين الوضع الجسمي والشعور بالراحة النفسية إذا جربنا الارتخاء في أوقات التعب الشديد. يحدث التعب ارتفاعاً في الحساسية وزيادة في سرعة زمن الرجع. ونرى الشخص ينفعل بسرعة كبيرة ولا يمكنه السيطرة على أعصابه ويكون مندفعاً في أفعاله. والمقاومة في حد ذاتها عمل شاق عندما يكون الشخص المرهق معرضاً للأفعال الطائشة ويحاول منع الاندفاع القوي، تتطلب هذه المقاومة مجهوداً يبذله الشخص ويحدث نوعا من التوتر العصبي.

في مثل هذه الحالات يكون الارتخاء ضرورة مهمة للقضاء على التوتر، فكثير من الاضطرابات النفسية والعصبية تنشأ عند الإنسان من التوتر وتخلف آثارا سيئة في شكل عادات أهمها ما يسمى باللازمة Tic.

ويؤثر التعب في الترابط بين الأعصاب وبين المراكز العليا والمراكز السفلى. ويحدث في الأول انفصالا بين القشرة المخية وبين السرير البصري أو مركز الانفعال المشرف على الأفعال الحشوية اللا إرادية التي يقوم بها الجهاز السمبثاوي.

وأول ما نشعر به في أوقات الارتخاء الإرادي المنظم هو انطلاق الأمعاء ونسمع حركة الانطلاق بما يصحبها من تنقل للسوائل الهضمية والغازات. وبما أن كل الانفعالات تؤثر أول ما تؤثر على الأحشاء وما

يدخل تحت إشراف الجهاز السمبثاوي فإن عمليات الارتخاء ضرورية جدا للقضاء على التعقدات البيولوجية التي تتبع اضطراب الأعصاب الحشوية.

ويتطلب الارتخاء الموجه ضد الآثار الانفعالية عناية خاصة فيما يختص بأعصاب البطن عموما. يمكن للشخص أن يحدث ارتخاء أعصاب البطن بطرق مختلفة أسهلها إدخال البطن مدة من الزمن في شكل انقباض ثم إطلاقها لإرجاع الأعصاب إلى توترها الأول، ويحسن أن يكون ذلك مصحوباً بالتنفس العميق.

ويتعذب الكثير من الناس بتوتر أعصاب المعدة والأمعاء الراجع إلى الاضطرابات الانفعالية والتعب، وحار الأطباء في القضاء على الآلام التي شعر بها المصابون بتوترات أعصاب المعدة. واعتقد قوم أنها راجعة إلى البرد واعتقد آخرون أنها إصابات جلدية.

ولا شك أن البرد قد يحدث نفس التعقدات العصبية، ولكنها تكون في الغالب محصورة في منطقة محدودة لا تتعداها ويكون دفع حرارة الجسم أو حرارة الجزء المصاب بالبرد كافيا ليتلاشى الشعور بالألم.

وأما الآلام الناشئة عن التوتر العصبي من جراء الصدمة الانفعالية أو التعب فإنها تستمر مدة طويلة من الزمان ولا يمكن القضاء عليها بسهولة، ويتبع تعقد الأعصاب الهضمية اضطراب في الأعصاب الأخرى عامة، وكثيرا ما يصل الحال بالشخص إلى التشنجات العصبية الخطيرة.

فإن كانت الحالات النفسية تحدث اضطراباً في الأعصاب فإنها تؤثر دائما عن طريق الأعصاب الحشوية وخصوصا أعصاب القلب والدورة الدموية. وتتطور هذه الاضطرابات بعد ذلك إلى هبوط فجائي في التوتر العصبي العام وتقضي على التوازن النفسي الجسمي. وهذه الحالة من الهبوط الفجائي هي التي تحدث اضطرابا عاما في الناحية العصبية وتراها تتعقد كلما كان الهبوط أكثر سرعة وأعمق انحدارا. وكان أهم هذه الاضطرابات مجهولا بتاتا لأن دراسته كانت من ناحية واحدة وهي الناحية الجسمية.

وهذه الناحية تكاد تكون عقيمة في معرفة تطور النشاط النفسي الذي يعمل بواسطة الجسم ككل لا بد من تكوين فكرة عن النشاط النفسي في تطوراته وفي زيادته ونقصه وهبوطه وارتفاعه. وليس الارتخاء المنظم غير الهبوط التدريجي للنشاط؛ فالنوم الصحي هو النوم الذي يهبط فيه النشاط بطريقة تدريجية ويشعر الشخص بلذة النوم وهو يقبل عليه شيئا فشيئا، وكثيرا ما تكون هذه الحالة مصحوبة بحلم يتصور الشخص نفسه فيه طائرا وهو ينزل بالتدريج، وفي خلاف ذلك عندما ينزل نشاط الشخص فجأة، فإن الشخص يشعر بصدمة وانتفاض كلي في الجسم ويرى نفسه، وكأنه وقع من أعلى إلى أسفل بطريق فجائي. وتحدث هذه الحالة في بعض الأحيان بصورة جزئية فيشعر الشخص بانتفاض جزئي في أحد الأعضاء فيشعر بانتفاض سريع. وهذه الحالات تحدث في أغلب الأحيان بعد إرهاق شديد وتعب كبير. وحالة الارتخاء تمنع تعرض الشخص إلى مثل هذه التوترات ولا تجعله يواجه هذه الصدمات.

وتعتبر الموسيقى وسيلة كبرى لإحداث الارتخاء خصوصا إذا حاول الشخص تتبع اللحن وتمثيله في جسمه بطريقة واضحة، ولا يشترط أن تكون الحركات صريحة ظاهرة كما هو الشأن في الرقص بل يكفي أن يتابع الشخص الموسيقى بالمحاولة الضمنية. وهذا الاتجاه معروف منذ زمن بعيد واستعمله الهنود وأتباع طريقة اليوجا في صورة التنفس الإيقاعي المصاحب لدقات القلب. وقد استعملت هذه الطريقة للقضاء على الشعور بالآلام وليست طريقة اليوجا غير الاسترخاء الذي يصل بالشخص في بعض الأحيان إلى الإغماء. وقد عرفت في بيروت شخصا اندفع في طريقة اليوجا وأقبل على عملية التنفس متبعا دقات القلب، ووصل إلى حالة الإغماء وفقد الشعور.

ويمكننا أن نجد في مثل هذه الحالات ضربا من الهبوط الكلي للنشاط النفسي، ويقتضي الارتخاء نوعا من الهبوط في بعض المظاهر والصور، وليس من الضروري أن يكون الارتخاء مقصودا فيحدث الارتخاء بطريقة لاشعورية كما هو مشاهد في آثار الروائح والعطور، وقد لجأ رجال الدين إلى هذه الطريقة واستعملوا العطور لتهبيط النشاط النفسي وتمكنوا في كثير من الأحيان من التأثير بواسطة الإيحاء في صالح المجتمع والقضاء على الاتجاهات الفردية العدائية والميول إلى الأعمال الهدامة.

وكذلك المرأة الذكية تستعمل بفطرتها كل الوسائل لإحداث الهبوط في النشاط النفسي بواسطة العطور والروائح الزكية. وقد أثرت الروائح على النوم وساعدت أشخاصا على إيجاد وسيلة للنوم، وهكذا نجد أيضا

بعض المواد الكيميائية تبعث الشخص على الانفكاك والانحلال ويميل إلى الحياة الداخلية كما هو الشأن في الأحلام. وتكلم الناس عن الحشائش المنبئة Les plantes divinatoires وقد استعملت في الهند.

ويمكن الإقبال على الارتخاء كوسيلة مساعدة على الحديث الحر والتحليل النفسي. يصاحب الارتخاء أحلام اليقظة وكثيراً ما تكون هذه الأحلام مكملة لنقص يخفيه الشخص عن نفسه وعن غيره من الناس. وكل أحلام اليقظة التي تتمثل أمام الشخص تدور في الغالب حول هذا النقص؛ لهذا نجد أغلب الأشخاص المحرومين من التعليم العالي ومن المركز الاجتماعي تدور أحلامهم حول التفكير في مركز حسن جيد "حسب المناسبات أتخيل نفسي في مركز مهم يعرض ما أتمناه في حياتي فأتصور نفسي موسيقارا، دكتورا وعندما أرجع إلى الواقع أشعر بخيبة يصحبها ألم".

وكل الاضطرابات النفسية الاجتماعية تحدث توترا يظهر في صورة خجل فينعزل الشخص عن المجتمع ويميل إلى الانطواء على نفسه منقطعاً عن كل اتصال بالآخرين، وتحدث هذه الحالة من العزلة تعطلا لوظيفة الكلام والحديث الاجتماعي ويضطر الشخص إلى مخاطبة نفسه وتتعقد مشاكله النفسية في صورة هذيان وتظهر عليه أعراض التوتر العصبي فالارتخاء التام في مثل هذه الحالات لا يكون إلا إذا أتحنا للشخص فرصة التكيف بالوسط الذي يعيش فيه ليمكنه أن ينطلق بسهولة في الحديث.

وكثيراً ما يكون كتمان السر سبباً في توتر يجعل الشخص يشعر بتعب واضح، ولهذا السبب تفشو الأسرار بين الناس ويوصف الأشخاص العاجزون عن الكتمان بالضعف. وكذلك التستر والاختفاء في بعض الأعمال يجعلان الشخص يفقد كل لذة التمتع بلذة تلك الأعمال.

التوازن النفسي

لقد سبق الحديث عن التوازن العصبي ورأينا أن التوازن النفسي مرتبط ارتباطا وثيقا بالحالة الجسمية، وليس صحيحاً ما يعتقده بعض الناس من أن الحالة النفسية قد تكون مستقلة استقلالا تاما عن الحالة الجسمية؛ فالكائن الإنساني كل مترابط الأجزاء ولا يمكن التمييز بين أجزائه وليس هناك قوى منعزلة تعمل وحدها دون أن تؤثر أو تتأثر بغيرها.

يمكننا أن نربط التوازن النفسي بالتغيرات الطبيعية خصوصا الطقس من حيث الحرارة والبرودة، وقد ظهرت هذه الصلة وثيقة في البلاد التي تغلب عليها الحرارة أو البرودة وفي البلاد التي تتغير فيهما الفصول تغيراً فجائياً.

تغلب علامات الحزن والكآبة على الشعوب التي تسيطر عليهما الغيوم، ويشعر الإنسان في فصل الخريف والشتاء بانقباض وحزن ويكثر في أوربا في هذا الفصل الانتحار. وتظهر علامات الحزن والانقباض في الإنتاج خصوصا فن الرسم والموسيقى ونجد عكس ذلك في البلاد التي يغلب فيها الجو المنشرح والشمس المشرقة فإن ذلك يؤثر في نفوس الشعوب الشرقية ويعطيها ميلا إلى الزهو والفرح، ولهذا السبب توجد عند الشعوب القاطنة

في البلاد المجاورة للبحر الأبيض المتوسط موسيقى منشرحة معبرة عن حركات سريعة توحي بالانطلاق. وهكذا يمكننا أن نربط بين حالة الجو والحالة النفسية، وهذه الحالة النفسية تكون في الغالب عامة يشترك فيها أغلب الأفراد وتصير طابعا عاما وصفة اجتماعية.

ولهذا السبب يشعر الشخص باضطراب ظاهر في توازنه النفسي عندما يفارق مجتمعه ليعيش في مجتمع آخر يتصف بصفات بعيدة عن صفات مجتمعه ويمكن للحنين إلى الوطن Nostalgie أن يحدث اضطرابا عاماً في النفس وفي الجسم يرجع إلى التباين بين الشخص وبين المجتمع الجديد الذي انتقل إليه.

إننا لا نقدر أثر المجتمع في التوازن النفسي إلا إذا فارقنا المجتمع الذي ربينا فيه لنعيش في مجتمع آخر، واللغة من أهم ما يختص به المجتمع ولذلك ترى كل فرد يتمسك تمسكا قوياً بلغته الأولى التي تعلمها في الطفولة لأنها تربطه بأفراد عائلته وأصدقائه الأوائل الذين أثروا فيه.

ويحتفظ الشخص بالشعور بالراحة الذي توحيه الطفولة والحنان العائلي في صورة العبارات اللغوية التي كان يسمعها ويستعملها في مجتمع الأول. وكثيراً ما يلجأ الشخص إلى الأغاني والحكايات التي حفظهما من والديه وأهله الذين أحاطوا بطفولته.

واللذيذ في هذا الموقف أن أغلب العبارات اللغوية تبعث في ذاكرتنا صور الطفولة أو توحي إلينا بمعان خاصة ويشعر الشخص بنوع من الراحة

عندما يشرف على طفولته ويرى حالته النفسية مسجلة في العبارات اللغوية والمعاني التي كان يفهمها على طريقته الخاصة. والأشخاص الذين لا يحاولون في أوقات الفراغ الرجوع إلى طفولتهم والتأمل فيما كان يبدو لنا مشكلا في أيامنا الأولى محرومون من ابتسامة بريئة فيها الهدوء وفيها الاطمئنان.

ولعل أكبر راحة نفسية تتحقق حينما يلاعب الأب والأم طفلهما ويكلمانه بلغة الأطفال فيذكرهم ذلك بطفولتهما ويبعدهما عن مشاكل الحياة المعقدة، كما أن الشخص الذي عاش مدة من الزمن بعيداً عن وطنه وحرم من سماع لغته الوطنية يشعر بلذة كبرى وراحة نفسية تامة عندما يسمع أناسا يتحدثون بلغته كما أنه يشعر براحة أكبر إن أتيحت له فرصة التحدث بلغته الأصلية.

والامتناع عن التحدث بلغة الوطن ووجود الشخص في بيئة تتكلم لسانا غريبا لا يفهمه تحدث اضطرابا خطيراً في النفس. يبدأ أولا بشعور بالوحدة والعزلة ويؤدي هذا الشعور إلى الخوف وعدم الاطمئنان والشك في نية الآخرين. وتظهر بعد ذلك أعراض الشعور بالاضطهاد، وقد يصل به الحال بعد ذلك إلى الاعتداء بنية الدفاع عن النفس، ويكون كل ذلك مصحوبا بشعور خفي بالنقص يغطيه الشخص بسلوك العظمة فيعبر عن نفسه وغيره بأنه صاحب مكانة اجتماعية كبيرة فالبعض يرى نفسه ملكا والآخر يرى نفسه نبيا وهناك من وصل إلى الاعتقاد بأنه إله.

وكل الاضطرابات الخطيرة التي تصيب الشخص بعد ذلك هي ناتجة عن اختلال التوازن النفسي؛ فنشاهد أولا اضطرابا في العادات الذهنية يؤدي إلى اضطراب في العادات الحركية، وكان بعض علماء النفس يميز بين العادات الذهنية وبين العادات الحركية ولكن بول جيوم نفى هذا التمييز وأثبت العكس وأن الاتصال وثيق(٥).

ويبدأ اضطراب التوازن النفسي بفقد الشخص العادات الذهنية التي تظهر في إدراك الرموز مثل القراءة. وبعد فقد العادات الذهنية يتعرض الشخص إلى فقد العادات الحركية التي تسهل القيام بأعمال دون استخدام كمية كبيرة من النشاط.

ويمكن بقاء القدرة على القيام ببعض الأفعال السهلة القديمة التي تعلمها الشخص ولكنه يكون عاجزا عن تعلم العادات الجديدة. كما أن التوازن النفسي شرط ضروري للقدرة على التكيف. وقد أثبت جيوم قيمة التحضير الذهني في الاكتساب ونجد أن العادات المعقدة التي تحتاج إلى نشاط نفسي عال تصاب بسهولة عند أي اضطراب يؤثر في التوازن النفسي؛ ولذلك نجد بعض الأشخاص يفقدون القدرة على العزف على آلة موسيقية أو يعجزون عن النطق أمام جمهور وهذا ما يسمى بالخجل Trac وفي بعض الأحيان يكون العجز ثابتا بعد القدرة وهذا ما ينسب عادة إلى الأمراض الهسترية.

---

(٥) P. Guillaume. La formation des habitudes Alcan 1336- P. 111.

نشاهد أن أغلب الناس بعد صدمات نفسية شديدة يفقدون القدرة على القيام بوظيفة ويستمر هذا العجز مدة طويلة، ولوحظ أن بعض هؤلاء المصابين ترجع لهم الوظيفة المفقودة بعد مدة من غير أي مؤثر ظاهر، وفي بعض الأحيان يكون العلاج التلقائي عن طريق صدمة أخرى يتعرض لها صدفة فترجع الوظيفة المعطلة إلى حالتها الطبيعية.

وهكذا يحكى أن جارية أحد الخلفاء العرب كانت مشهورة بجمال صوتها؛ فتعطلت عن الغناء والكلام وحار الأطباء في أمرها، ودعي مرة طبيب ليحاول فهم سرها، وبعدما اجتمع مجلس الخليفة بأعيانه وكبار رجاله دعيت الجارية لتسقي المجلس فعندما وصل دور الطبيب وقربت منه قيل إن الطبيب حاول أن يضع يده في وسطها ليمس عضوها التناسلي فما كان من الفتاة إلا أن صرخت وفاهت بألفاظ السخط والاحتجاج وكان ذلك أول خطوة في علاجها الذي أرجع قدرتها على الكلام والغناء.

وهكذا نجد الكثير من حالات الجيوش في ميادين الحرب، فيصاب بعض الجنود بتوقف وظيفي في عضو من أعضائهم ويفقد الشخص القدرة على القيام بوظيفة من الوظائف التي كان يحسن القيام بها.

ومن الملاحظات المهمة في هذا الموضوع أن بعض الوظائف المعينة تتعطل لتحقق رغبة خفية ظهرت لدى الشخص ليعفى من القيام بواجبه؛ فكثيرا ما يفقد الشاب المطلوب للجندية بصره لأنه لا يرغب في الذهاب للجندية وكان يبحث في نفسه عن وسيلة تحقق له هذه الرغبة وتبرر رغبته

بحجة قوية وعذر قاهر. وكذلك ظهر مثل هذا التعطل عند فتيات حاول أهلهن إرغامهن على التزوج من أشخاص لا يملن إليهم.

وكان من المسلم أن هذه الاضطرابات الجسمية الراجعة إلى اضطراب نفسي، وحاول بعض أتباع مدرسة فرويد للتحليل النفسي لإرجاع التوازن النفسي ونجحت حالات معينة ولم تنجح أغلب الحالات.

ولكن الاتجاه الحديث يحاول أن يفهم الأساس الذي يربط بين الاتجاه النفسي والنشاط الجسمي. ويمكننا أن نستغل دراسات بول جبيوم في كتابه "تكون العادات" إذ أثبت أن الحركات فطرية في الإنسان وأنها تظهر بصفة تلقائية وأن التعود ليس إلا الربط بين المراكز العليا وبين الأطراف. وأعتقد أن الإصابات الوظيفية ناشئة عن الصدمات النفسية أو الإيحاءات الداخلية التي تعطل الصلة بين المراكز العليا والأطراف.

وكذلك يمكننا أن نرجع إلى هذه الظاهرة حالات الكسل والهبوط ففي أغلب الاضطرابات النفسية أو الجسمية يحدث تبديد للمجهود أو نقص في مصدر المجهود يؤديان إلى ضعف في الترابط يتبعه تفكك في الحركات والأفعال.

على هذا الأساس يمكننا أن نعتبر التوازن النفسي نتيجة الترابط العصبي، ويمكننا أن نشاهد اضطراباً في التوازن النفسي عند الأطفال الذين لا يعرفون مراقبة الغذاء ولا يعرفون كيف يصرفون مجهودهم فتجعلهم هذه

الحالة معرضين دائما إلى اضطراب في التوازن النفسي رغم سلامة الجسم وعدم وجود أي إصابة عضوية.

وأذكر كمثل حالة طفل يدعى محمود فكان هذا الطفل دائما في حالة تهيج يظهر في كثرة الحركة وعدم الاستقرار ولم تستطع أي مدرسة قبوله كتلميذ فيها لأنه كان يرفض الجلوس ولم يكن في إمكانه تركيز انتباهه ولو لحظة بسيطة فحار أهله وحاولوا العلاج الطبي فلم يصلوا إلى نتيجة ولم يحصل أي تغير، فحاولوا أخيرا الاستعانة بعلم النفس واستطاع قوم من المدعين أن يقولوا بوجود عقدة نفسية عند هذا الطفل واتبعوا كل الطرق المعروفة لحل هذه العقدة، فلم يصلوا إلى نتيجة تذكر وبعد دراسة تفصيلية لتطورات حالة هذا الطفل قبل فقده لتوازنه النفسي فوجدناه قد تعرض مرة إلى صدمة نفسية أحدثها صراخ عائلته تحت تأثير موت فرد من أفراد العائلة.

فحاولت أولا أن أرجع لهذا الطفل قدرته على التركيز فكنت أرغمه على الخضوع لإيقاع معين، ولكن تلك المحاولات كلها كانت فاشلة من غير أي نتيجة وأخيراً تفطنت إلى وسيلة تنظيم الجهاز العصبي فجعلت الطفل يقوم بعملية ركوب العجلة التي تستدعي تآزراً بين أعصاب الرجل وأعصاب اليد وأعصاب العين، فأدت هذه الرياضة التي كان الطفل يقوم بها في صورة لعب إلى نتيجة سريعة وتغير كبير، فتحسن سلوك الطفل وأصبح هادئا وتمكن من التركيز وحده دون أي تمرين مباشر لتنمية الانتباه. ولذلك يمكننا أن نربط الانتباه النشاط النفسي بالترابط العصبي، وحالة

الطفل المذكور تدل على أن التهيج والاضطراب وعدم الاستقرار والعجز عن التركيز حالات كلها كانت راجعة إلى تفكك الجهاز العصبي.

ويمكننا أن نذكر حالة طفل آخر يدعى "فيفي" كان في كل صباح يتعرض إلى فقدان التوازن الجسمي ويقع على الأرض، فكان أهله يضعونه على السرير لحظة من الزمن ممتدا على ظهره، وكان ذلك كافيا لتخليصه مؤقتا من اضطرابه. ولوحظ على الطفل تأخراً نفسياً وذهنياً فهو غير قادر على الانتباه ولا على الحديث رغم سلامة النطق. وهذا الطفل أيضا مصاب بشلل جزئي في اليد اليمنى فالاضطراب في التوازن النفسي مصحوب باضطراب في ترابط أعضاء الجهاز العصبي والدليل على ذلك أن كل المحاولات الجزئية التي اتبعها الطب التشريحي لم تؤد إلى نتيجة. وحاول بعض اليهود الألمان في فلسطين علاجه بواسطة حقن لتنمية الغدد فكانت النتيجة عكسية إذ بلغ الطفل قبل الأوان وزاد ذلك في اضطرابه وتعبه.

ومحاولة العلاج الوظيفي الذي يستند إلى التمرينات الحركية التي تربط بين أجزاء الجهاز العصبي وترفع من درجة تكامله أحدثت تغيراً ملحوظا فأصبح الطفل قادراً على التكيف الاجتماعي وأصبح في إمكانه أن يتعلم بعض الحركات المعقدة لتتقلب إلى عادات راسخة وهذا دليل أيضا على أن التوازن النفسي متصل اتصالا وثيقا بالتكامل العصبي ويمكننا أن نحقق تغيرات كبيرة في ناحية نفسية بتمرينات بسيطة تنظم تكامل الجهاز العصبي وظهرت نتائج مهمة في طرد حالات القلق التي تصيب بعض السيدات اللاتي تعرضن لاضطراب نفسي ناشئ عن الأزمات الجنسية أو الاضطرابات البيولوجية أثناء الحمل أو الإرضاع.

الحركة النفسية

لقد كثر الحديث في هذه الأيام عن الأمراض النفسية وانتشرت أسماء غريبة مثل: المانية والشيزوفرينية وغيرها من الأسماء الدخيلة التي يرسلها الكتاب والمتحدثون إرسالا دون أن يهتموا بالحيرة التي يوقعون فيها القراء.

ولا يخضع الإنسان عادة إلا بالطمع أو الخوف، فقد أعلنت الإنسانية خضوعها للطب الجسمي تحت تهديد الموت وخوفا من الأمراض المؤدية إليه، ويقدم الطب النفسي خدمات تدفع الإنسان إلى التمتع بالحياة التي يضمنها الطب الجسمي.

ولا شك في أن الطب النفسي سيصل في القريب العاجل إلى نفوذ لا يقل سلطة عن نفوذ الطب الجسمي. وبازدياد الإصابات العقلية والنفسية تزداد العناية بعلم النفس المرضي وطرق الوقاية والعلاج. وما على المصابين بأمراض نفسية إلا أن يسمعوا أوصاف أمراضهم ليتعرفوها كأمراض خاصة بهم ومن ثم يمكن علاجها والتخلص منها، ولكن موقف المتحدث عن الأمراض النفسية موقف دقيق لسهولة الإيحاء.

ويتطلب الحديث عن الأمراض النفسية سعة في علم النفس وتعمقاً في معرفة أسرار النفس البشرية، وكيف يمكن مراعاتها وقت تحذيرها من الأخطار التي تهدد الحياة العقلية والصحة والنفسية.

هناك طريقة حكيمة يمكن اتباعها لتحقيق الراحة النفسية وهي مزج الكلام عن الأمراض النفسية بالكلام عن طرق مقاومة هذه الأمراض وعلاجها ليجد القارئ أمامه السلاح حاضراً حتى يمكنه أن يحارب المرض الحقيقي إن كان مريضاً بالفعل أو ليطرد الوهم إن كان متوهماً. وسرعة التوهم مرض نفسي لا يمكن التخلص منه بسهولة، ويحتاج طرد الوهم إلى تعويد الشخص على التخلص من الوهم بسرعة ومن نفسه دون أن يلجأ إلى معرفة الآخرين؛ إذ كثيرا ما نؤيد وهما بمحاولتنا إزالته، والطريق العلمي لطرد الوهم يكون بعدم التعرض للوهم في حد ذاته بل يلجأ إلى القضاء على الضعف النفسي الذي يعتبر السبب في كل الاضطرابات النفسية. ويحاول أن يقوي أساس الصحة العقلية التي تظهر في الحركة النفسية.

ولا يشعر الناس بأن النفس السليمة التي تتمتع بالراحة النفسية هي النفس التي تكون في حركة مستمرة بمعنى أن الحالات النفسية في تغير متواصل: تارة يشعر الشخص السليم بالفرح وتارة أخرى ينتقل إلى الحزن ومن الندم إلى الاطمئنان ومن الغضب إلى الهدوء والتسامح، ويستطيع الشخص بذلك تكييف نفسه مع نفوس الآخرين بسهولة فينتبه إلى حديث مخاطبه رغم تضايقه وعدم اهتمامه به. ويستطيع الشخص أن يكيف سلوكه الخارجي حسب المواقف المختلفة. لا يشعر الشخص بأي خوف من المجتمع ويمكنه أن يتذكر بسهولة أسماء أصدقائه. ويتمكن من ذكر بعض ما يخصهم ويهمهم ويمكنه أيضا التحكم في انتباهه وفي ذاكرته أي يمكنه أن يلتقط حالات شعورية جديدة كما يمكنه أن يسترجع حالات نفسية قديمة.

وهذه العمليات النفسية كلها تستمد القوة المحركة لها من النشاط النفسي، وقد كان الناس في الزمن الماضي يفهمون النفس فهما ميتافيزيقيا ويعتبرونها قوة مجردة، وهي تعمل عمل الآمر الناهي. والجسم خاضع لها خضوع الخادم المطيع. ويرد العلم هذه الأفكار الفلسفية العتيقة فقد تضافرت العلوم الإنسانية المختلفة على إثبات التكامل الإنساني وأن النشاط النفسي مستمد من النشاط الجسمي؛ فالجوع والمرض والتعب حالات تترك أثراً واضحاً في الحالات النفسية، وبعدما كان أطباء اليونان يطيلون الكلام في صلة الأمزجة بالحالات الجسمية جاء العلماء المحدثون يثبتون صلة الشعور بأحوال الجهاز العصبي والغدد وأثبت آخرون صلة الشعور بالمجتمع. ولا يمكن فصل الشعور عن مختلف هذه العوامل التي تعتبر مولدة للنشاط النفسي وموجهة له.

ويمكننا أن نعتبر النشاط النفسي ظاهرة وضعية يمكن دراستها دراسة تجريبية، وقد حاولت تتبع مراحل النشاط النفسي في التفاوت الموجود بين النوم واليقظة، وبين الانتباه الإرادي وبين أحلام اليقظة. ولعلنا واصلون إلى قياسه والتحكم في تغيراته لنصل إلى تغيير فعال في الحالات النفسية والتأثير في حركاتها المتمثلة في مظاهر الشعور.

وهناك تشابه كبير بين التقاط النفس للصور الذهنية وبين التقاط الآلات التصويرية للصور التي ترتسم على الورق الحساس[٦]. وقد قال فندت Wundt العالم الألماني إن للشعور بؤرة تشبه العين وأن له مجالا معيناً

---

(٦) تمثيل تخطيطي للتبسيط.

يمكنه أن يدرك في حدوده ولا يستطيع الخروج عنه. ويسمح لنا هذا التصوير الحسي الذي أتى به العالم الألماني أن نشبه بؤرة الشعور بالعدسة الفوتوغرافية التي لا يمكنها أن تلتقط إلا إذا كانت مفتوحة وكان الورق الحساس (الفلم) متحركا.

ولعله يمكن، على هذا الأساس، اعتبار الذاكرة كفلم ولكنه فلم غير منظم تنظيماً سابقاً لعرضه كما هو الشأن في الأفلام السينمائية، فالصور النفسية مرتبة حسب أهميتها بالنسبة للشخص، فنرى أن الصور التي تهم الشخص، وتثير فيه انفعالات شتى ترسخ بسهولة وتحضر أمام بؤرة الشعور بسهولة أيضاً. وقد تظهر هذه الصور المهمة لأدنى داع أو من غير أي داع في بعض الأحيان. وذلك بخلاف الصور التي لا تثير أي انفعال ولا أي اهتمام في الشخص فهذه الصور الميتة تمر سريعاً وتتلاشى دون أن تترك أثراً واضحاً وإن كان بعض أتباع مدرسة فرويد التحليلية، يعطون لكل الصور مكانة في اللاشعور وينسبون إليها آثاراً خفية، ومن هنا جاءت صعوبة إحياء هذه الصور واسترجاعها بواسطة التحليل النفسي.

ولكن ترجع صورة ذهنية ماضية أمام بؤرة الشعور لا بد من أن يكون الشخص قادراً على الانفصال عن الواقع الحاضر أو عن الصورة الذهنية الأخرى أي لا بد من أن تتوقف إلى حد ما على الحالات الشعورية الجديدة، وتتجه بؤرة الشعور إلى صور معينة. وما علينا إلا أن نلاحظ موقف شخص يحاول أن يتذكر صورة ماضية فنراه يبذل كل جهد لينفصل عن الخارج، فيغمض عينيه ويتجه إلى الصورة الذهنية محاولا أن لا نشغل

حواسه بشيء ما حتى يطلب ممن يخاطبه أن يترك له فرصة كي يتذكر، ويحاول الشخص أن يصرف جهده عن الموضوعات الفكرية، التي قد تشوش عليه وكثيراً ما يلجأ أشخاص إلى الاستعانة الروحية مثل الصلاة على النبي، وفائدة هذه العملية هي صرف الإرادة عن التدخل في توجيه النشاط النفسي. وقد ثبت تجريبيا أن أهم طريقة للتذكر هي التخلي مؤقتا عن الموضوع الذي نريد إحياءه في ذهننا إن لم يأت بعد المحاولات الأولى، لأن كل محاولة بعد ذلك تزيد الموضوع ابتعاداً عن بؤرة الشعور.

وقد تصادف الشخص حالة نفسية شديدة كألم من موت قريب محبوب أو كندم بخطأ ارتكبه الشخص نفسه فتسلط الحالة النفسية القوية على بؤرة الشعور وتظل مائلة أمام الشعور، فلا يمكن للشخص أن يدرك الحالات الشعورية الجديدة، كما لا يمكنه أن يتذكر الحالات الشعورية الماضية.

وقد أدرك الناس خطر هذا الوقوف النفسي، واكتشفت الإنسانية طريقة بسيطة للعلاج، وهي محاولة إبعاد الحالة بالتسلية والترويح عن النفس ليزحزحوا الحالة النفسية الواقفة أمام بؤرة الشعور. ويخطئ البعض في المواساة فيحاولون تهويش الحادث عند الشخص ويطالبونه بألا يفكر في مصابه وهم لا يفطنون إلى أنهم بهذا العلاج يمدون الفكرة الثابتة بقوة الرسوخ وقوة الاستمرار على البقاء.

ويرجع الكثير من الأمراض النفسية إلى هذا الوقوف النفسي، فالمريض الذي وصل إلى الجنون نجده يهذي ويخيل إليك أنه ينتقل في كلامه من موضوع إلى آخر ونستغرب كثرة تنقلاته حتى أنه يتعذر عليك تتبع كلامه بل تلاحظ تفككا ظاهراً. بيد أنك لو تأملت كل الموضوعات التي يطرقها المريض تأملا دقيقا تجد أن هناك فكرة مشتركة تربط بين هذه الموضوعات كلها. ففي مستشفى العباسية يوجد شخص يدعى (هـ. ب) كثير الكلام، عذب الحديث، لا يخلو من نكات ظريفة يرتاح إليها السامع وقد اكتشفه طلبة الطب وهم يتسابقون إلى نافذة حجرته ليستمعوا إليه يتحدث ويهذي. ولقد لاحظت على المريض رجوعا مستمرا إلى نقطة واحدة هي مشكلة القضاء والمحاكم والمظالم التي يتهم الناس بها.

في يوم سمعته يتحدث قائلا: أنا إله لا ينقصني شيء غير روب القاضي. وفجأة انتقل إلى الكلام عن الكذب وأضراره وقص حكايات شتى عن مساوئ الكذب ثم ضرب لذلك أمثلة بالمحامين والتفت إليّ فجأة، وكأن سكوتي في وسط ضجيج الطلبة لفت انتباهه، فقال: أنت تسمع ولا تتكلم أنت لا شك ابن مستشار. وهكذا نجد في وسط كل جملة كلمة قضائية مقحمة بمناسبة أو غير مناسبة.

وأدى البحث ببعض العلماء إلى اكتشاف منطق في هذيان المرض يدل على وجود فكرة خفية متسلطة ووقوف نفسي.

وتتجلى أضرار الوقوف النفسي في المانخولية أو الحسرة النفسية، وتوجد في مستشفى الأمراض العقلية بالعباسية حالات من هذا المرض لها أهميتها من الوجهة العلمية. توجد طفلة صغيرة السن لا يزيد عمرها على العشرة، مصابة بالحسرة والغم المستمر. وهذه حالة غريبة إذ الأطفال أبعد الناس عن هذا المرض لشدة حركتهم النفسية. فالطفل مزود بقوة حافظة غريبة وبانتباه قوي فتراه ينتبه إلى الألفاظ اللغوية وإلى الأفعال التي يقوم بها الشخص أو الأشخاص الذين يحبهم ويحترمهم أو يخافهم ويستطيع تقليد كل ما يراه أو يسمعه. لا تقول هذه الطفلة المريضة غير كلمات معدودة تكررها باستمرار مثل "أنا حاموت يا دكتور"[٧]. وتقول ذلك بصوت منخفض لا نكاد نسمعه. ومن العبث محاولة إبعادها عن هذه الجملة ولفت نظرها إلى شيء آخر غير هذا المعنى ومهما سألتها فإنها لا تجيب إلا بجملتها الوحيدة.

وسبق أني ذكرت الأمراض الخطيرة التي يؤدي إليها اضطراب الحركة النفسية وهناك حالات خفيفة منتشرة لا تعتبر مرضا ولكنها حالات شاذة ناشئة عن حالة خاصة للحركة النفسية وهذه الحالات شائعة: منها كثرة التردد وسوء الظن بالآخرين وكثرة أحلام اليقظة وكثرة النسيان وضعف الانتباه الإرادي فكل هذه آثار لنقص الحركة النفسية.

وفكرة الحركة النفسية كأساس للصحة العقلية تسهل على القارئ فهم العمليات النفسية وتطور الحالات الشعورية على حقيقتها دون رجوع

---

(٧) أنا على وشك الموت.

إلى التخطيط الوهمي وتمثيل الشعور بعين أو عدسة، وتقوم نظرية الحركة النفسية على الملاحظات الواقعية وتفيد في الحياة العملية، وتؤدي هذه النظرية إلى توحيد الشعور بالانتباه وتغيير اتجاه النفس تحت تأثير العوامل الجسمية والنفسية والاجتماعية. وهذا الاتجاه في حركة مستمرة. ومجال الشعور هو قدرة الانتباه على التنقل من نقطة إلى أخرى ويختلف الناس في سرعة الانتباه أي في سرعة تنقل الإدراك من نقطة إلى أخرى. ولهذا أرى أن لتمرين الانتباه في الطفولة وتعويده على سرعة التحول وتغيير وجهة الاتجاه أكبر الأهمية في تقوية الحركة النفسية.

وقد دلت بعض الملاحظات على أن الضعف البصري الذي يعطل الانتباه قد يؤدي بالشخص إلى ركود نفسي يتجلى فيما نسميه غباوة. ونرى بهذا أن العناية بالانتباه يوفر علينا مجهوداً جباراً نصرفه في محاولات حل العقد النفسية العويصة، برفعنا مستوى الانتباه الذي به نضمن صحة عقلية ووقاية من الأمراض النفسية كما أننا نضمن قدرة أكبر على بذل المجهود والعمل الذي يتطلب تعباً. وتزداد قيمة الشخص الحيوية كلما استطاع الانتقال من عمل إلى آخر ولاحظ العلامة جلدشتين أن مستوى الانتباه في الإنسانية لا يزال ضعيفاً بالنسبة لما يجب أن يكون عليه، ولذلك يمكن لكل أمة أن تكافح بكل الوسائل الطبيعية والتربوية والإصلاحات الاجتماعية لترفع مستوى نشاطها النفسي برفع درجة الانتباه.

التركيب النفسي

مهدت لنا العلوم الطبيعية طرائق العمل والتغلب على الصعوبات المادية التي كانت تحد من نشاطنا، وكذلك فيما يختص بالناحية النفسية فإن اطلاعنا على الأسرار النفسية العامة المشتركة بين مختلف أفراد الإنسان مدنا بمقدرة كبرى على التكيف، والإنسان إذا عرف نفسه تنبأ بأفعاله وسلوكه في ظروف حياته المختلفة. وعلم النفس يوقفنا من بعد على مشكلة مهمة في الحياة تتلخص في كلمة "تركيب" وتقوم حالة التركيب على المقاومة والمسايرة.

يصل الإنسان إلى التركيب النفسي إن استطاع أن يتصور الموقف بكل ما يحتاج إليه من مقاومة ومسايرة، فهناك صعوبات يجب إيجاد الوسائل لقهرها وإبعادها، وهناك اتجاهات يجب إتباعها واغتنام الفرصة للوصول بها إلى الهدف المطلوب.

ويشعر كل منا بحالة ازدواج بينه وبين "نفسه" فتارة يهون لها وتارة يُعنف عليها، وكثيراً ما نشعر بعراك عنيف بين قوتين تصطرعان لتخضع إحداهما الأخرى، ومن قديم ذهب الصوفية يحللون هذه الظاهرة ويقولون بوجوب المقاومة ليتغلب الشخص على كل ميل إلى الراحة الجسمية ويظفر

بالسعادة الروحية الخالدة، وتقوم هذه الفكرة على ما دعت إليه الأديان من الابتعاد عن اللذة الفردية إذ صرحت بأن "النفس أمارة بالسوء".

وقال قوم إن اسم الشيطان ليس شيئاً آخر غير رمز لميول النفس الخاصة التي ترمي إلى رغبات فردية لا تتلاءم مع الواجبات الاجتماعية العامة فأعطت الأديان لهذه الميول النفسية الفردية شخصية مستقلة لها اسم معين، وقد قسم العلم الحديث القوى المعنوية لدى الإنسان إلى الأنا Ego وما فوق الأنا Super-Ego الذي يشمل كل الرغبات والواجبات الاجتماعية، وسماه برجسن Bergson الأنا الاجتماعي Le moi-social وميز قوم بين الذات المسيرة Le moi والأنا المسير Le je.

وذهبت المدارس المختلفة تحدد وتميز بين القوى النفسية وتتنازع تنازع الاصطلاحات فقط وإن كانت ترمي كلها إلى قصد واحد. هناك اتجاهات مختلفة للشخص حسب حالته الجسمية وحسب التأثيرات الاجتماعية والطبيعية، ويمكننا أن نميز بين نوعين من الاتجاهات: نوع يرمي إلى تحقيق رغبات حالية في الحاضر، ونوع يحاول أن يضمن سعادة المستقبل؛ فبعض الأشخاص تسيطر عليهم الرغبات الحالية ويعيشون للحظة الحاضرة بينما نجد آخرين يقيمون وزناً كبيراً للمستقبل فيقاومون كل الميول الحالية خوفا من أن نجعلهم يبذلون كل قواهم فيتعرضون لعجز في يوم من الأيام، ويتطلب هذا الاحتياط مقاومة هي أساس الإرادة.

يقوم التركيب النفسي الذي يتجلى في صورة الشعور بالثقة والاطمئنان على سياسة النفس وحسن سلوكها إزاء الميول الحالية في الحاضر استعداداً للتغلب على مشاكل المستقبل. يبذل الشخص مجهوداً لينال لذة أو ليدفع ضررا، ويفضل دائما أن يبذل هذا المجهود في آخر وقت ممكن مدفوعاً برغبة الاقتصاد في المجهود، ونجد الشخص يتهرب دائماً من بذل المجهول؛ فالطالب يقرأ لكتابة موضوع إنشاء ويهيئ كل الوسائل اللازمة ولكنه عندما يصل إلى آخر لحظة ويجد نفسه أمام الأمر الواقع الذي يتطلب مجهوداً ذاتياً لكتابة موضوع جديد نراه يتقهقر ويبحث عن الأعذار التي تخول له تأجيل القيام بالواجب. ويغالط نفسه باسطاً لنفسه أسبابا مهمة مثل ضرورة الاطلاع على كتاب موجود عند صديق فيقوي التبرير وتتكاثر الحجج ويرجئ الطالب عمله راضيا في الظاهر، ويشعر بلذة الراحة ويتفرغ للقيام بأعمال يدعوها الحال في وقته الحاضر.

وهكذا يتبين لنا أن النفس قد تصل إلى تحويل الاتجاه بسياسة خاصة، وقد أطلقنا على هذه السياسة كلمة التبرير. ويقوم التبرير بدور مهم في توجيه السلوك، ونحتاج إلى مهارة خاصة لنميز التبرير من الاتجاه الطبيعي للنفس، ويعتبر التبرير خداعا يبعد المشكلة لا عن طريق المقاومة بل عن طريق المسايرة الآخذة صورة مقاومة.

وليس لنا معيار نقيس به صحة الاتجاه النفسي غير الشعور بالتعب؛ فكل اتجاه نفسي جديد يرمي إلى تركيب نفسي يتطلب بذل مجهود معين يصحبه نوع من الشعور بالتعب. إن الحياة الطبيعية تحليل وتركيب ويأتي

الضعف والاضطراب عندما يسيطر التحليل على التركيب. تتحلل القوى وتنفك الوظائف وتتعطل المراكز عن عملها، ويؤدي التحليل إلى الانحلال.

وقد ينتهي الإسراف في المسايرة إلى القضاء على كل القوى النفسية، ولهذا السبب نجد الأشخاص العاطلين عن العمل يصلون إلى أخطر الآلام النفسية. وملاحظة الأمراض النفسية الناشئة من إسراف الشخص في المسايرة والابتعاد الكلي عن المقاومة أعطتنا فكرة واضحة عن حقيقة التركيب النفسي. لقد أشار علماء النفس إلى الناحية الفعالة في النفس وقالوا بالآلية الفعالة للنفس (Psychodynamic Mechanisms)[٨].

عندما يصادف الشخص مشكلة ويفر منها معرضاً بذلك نفسه للكبت والإخفاء فإنه حسب فلسفة فرويد يبقى أثر في الذاكرة سماه ما تحت الشعور ويترك ذاك الأثر تغييراً في الشخصية يظهر في وقت ما من تاريخ الشخص. وتعمل هذه الآثار عملها في السلوك ويضطرب التفكير والعاطفة وتظهر الميول الشاذة أو القلق والاندفاعات الهسترية. ويقتضي فهم فرويد للتركيب أن نرجع إلى هذه الآثار نبحث عنها في أعماق اللاشعور بالحديث الحر.

ولكن الآلية الفعالة ليست إلا مظهراً من مظاهر النشاط النفسي وهو صورة للتركيب النفسي. وبالرغم من أن فرويد كان طبيباً جسمياً في

---

(٨) Personality and the Behaviour disorders J. Mev. Hunt editor P 261- 264.

الأصل فإنه حاول أن يبعد كل مظاهر النشاط النفسي عن الجسم وقال بمنهج غريب في العلاج النفسي وهو الاقتصار على الوصول لأصل الاضطراب وإرجاعه إلى ذاكرة المريض. واستغرب كيف ساير فرويد علماء وأطباء وقالوا معه بفائدة الطرق الغريبة في العلاج النفسي. وأغرب ما قيل في هذا العصر هو تأويل الأحلام والربط بين الرموز والحقائق. وأغرب من ذلك كله هو حصر أسباب الانحلال النفسي في الظواهر الجنسية. مع أن هذه الظواهر ليست إلا جزءًا من النشاط الحيواني وهي مشتركة بين الإنسان وسائر الحيوانات، وكثير من الأعراض الهسترية الجسمية مثل: الإسهال والإمساك وسرعة ضربات القلب التي أرجعها فرويد إلى مجرد الكبت لم تظهر في الحيوانات المعزولة عن الجنس الآخر والتي لم تتح لها فرصة القيام بالفعل الجنسي، وكذلك استطاع قوم أن يعيشوا بصحة جيدة ممتنعين عن الفعل الجنسي لأسباب دينية. على أني أعتقد بأن فرويد بسط كثيراً من الحقائق النفسية الجسمية الاجتماعية المعقدة التي أصبح فهمها متعسرا على غير أساس التركيب النفسي.

هناك أنواع من الوظائف الجسمية تنتج قوة عضلية ونشاطا جسميا، وهذا النشاط الجسمي المشترك بين مختلف الحيوانات يتفاوت في التوجيه حسب مستوى الحيوان في سلم الرقي النوعي. يتوقف توجيه النشاط الجسمي على درجة التركيب الجسمي، ويختلف سلوك الحيوانات حسب تكاملها التشريحي وترابطها البيولوجي وتآزرها الفسيولوجي. إنك تجد الحيوانات تقوم بنفس الفعل وترمي لنفس الغاية ولكن بدرجات تختلف في الدقة والضبط. ولعل أرقى وظيفة تتسابق إليها الأنواع الحيوانية هي مراقبة

الأفعال ويمكننا أن نعتبر الفعل الإرادي في قمة الوظائف العالية التي تتطلب تكاملا نفسيا تاما وتركيبا قويا.

وأحسن طريقة إذن للوقوف على التركيب النفسي هي دراسة الفعل الإرادي لأنه تعطينا الترابط بين الجسم والنفس والبيئة، وقد يكون الشخص مضطربا أو مريضا فتكون الأفعال شاذة. ويمكننا أن نستند إلى هذه النظرية لنعرف حالة النشاط النفسي عند الشخص، ونستعمل لذلك جهاز "الديناموجراف" أي الجهاز الذي يقيس النشاط وهو عبارة عن شكل بيضاوي يمكن للشخص أن يضغط عليه ليحرك عقربا تشير إلى مقدرة الشخص على الضغط بالكيلو جرام.

نطلب من الشخص أن يضغط بكل قواه بيده على طرفي الجهاز فيشير العقرب إلى رقم ونعيد هذه العملية مرات لنقف على التغير في قوة الضغط ونحصل على منحنى في شكل معين. فالمهم هو طريقة الانخفاض والارتفاع في المنحنى فإن كان التفاوت بين كل رقم وآخر كبيرا فهو يدل على وجود اضطراب في النشاط النفسي وإن كان المنحنى منسجما والخطوط متقاربة يدلنا ذلك على أن النشاط النفسي منسجم، ويبدو لأول وهلة أن التجربة خاطئة وليس لها علاقة بالنشاط النفسي إذ يقيس الجهاز قوة الضغط الجسمية. وهذا الاعتراض غير صحيح لأننا نجعل الشخص يكرر التجربة، فإننا ندرس طريقة توزيع الشخص لقواه الجسمية وهي في صورة فعل إرادي محاولا أن يصل إلى غاية معينة وهي الرقم الأعلى.

ولكي نطمئن إلى أن القياس غير خاضع لعوامل جسمية موضعية فإننا نجعل الشخص يقوم بعملية السحب باليدين لندخل عمل الكتفين، ويمكن أيضا جعل الشخص يسحب بكل جسمه ونقارن المنحنيات المختلفة فإن كانت كلها منسجمة لا يبقى لدينا شك في انسجام النشاط النفسي وإن كانت كلها متفاوتة مضطربة نتيقن أيضا بوجوب اضطراب، وفي حالة التساوي نلجأ إلى جهاز "الإرجوجراف" وهو الذي يسجل طرق التعب بدقة.

وأقدم الآن نماذج لمنحنيات أخذت لشخص واحد، ودل المنحنى الثالث على اضطراب وقتي ورجع التركيب النفسي إلى التوازن. فالتركيب النفسي يظهر في تكامل النشاط النفسي أي في دقة الاتجاه وحسن توزيع القوى الجسمية وسهولة التكيف مع الوسط الخارجي.

قد يضطرب التركيب النفسي لزيادة النشاط عن الحد المطلوب فيندفع الشخص إلى أعمال لا تتفق مع البيئة. ولاحظ ب. جانيه أن أغلب طرق العلاج النفسي هي طرق الاقتصاد في المجهود لإرجاع التوازن بين القوى النفسية ومحاولة إبقاء كمية من النشاط النفسي والعمل على تنميته(٩).

---

(٩) P. Janet: La médicine psychoiogique Parfs Flammarion 1924. P. 180.

ويقتضي التركيب النفسي تمرينات لاكتساب عادات جديدة مفيدة وطرد عادات سيئة قديمة، فكثيرا ما تنشأ العادات السيئة لملء فراغ كان يسيطر على الشخص من هذه العادات بطريقة سلبية. فلا بد من خلق اتجاهات جديدة تستهلك كمية من النشاط للحصول على فوائد تولد في الشخص الشعور بقيمته ويكون ذلك عن طريق التمرينات واكتساب عادات جديدة تركب النفس تركيباً جديدا، وهذه هي الغاية البعيدة لعلم النفس وهي مقدرته على إحداث تغيير في وضع من الأوضاع النفسية من ناحية السلوك والحالات الشعورية.

هل يستطيع علم النفس أن يزيد في نشاط شخص ويقوي انتباهه ويزيد في سرعة الاستجابة الفكرية والحركية ويجعل الشخص ينتقل بسهولة من حالة خوف إلى حالة اطمئنان ومن حالة حزن إلى حالة فرح فذلك ما نحاول الإجابة عنه.

لست أدري ما الذي جعل الناس يسكتون عن الآلام الناشئة عن الصدمات النفسية، فلم يحاول المفكرون والعلماء الوقوف ملياً على ما يخلصنا من آثارها المتنوعة. كل منا يشاهد ما ينجم عن الصدمة النفسية من اضطرابات خطيرة قد تزعزع أركان التركيب الجسمي وتقضي على التوافق بين الأعصاب. وكل إنسان يعرض لاضطراب فجائي يهدد حياته أو يفصله عن أعز الناس لديه. يفقد كل منا قريباً له في يوم من الأيام وتترك تلك الخسارة أثراً بالغاً في الكيان الإنساني كله من الناحيتين الجسمية والنفسية.

ولو أنك بحثت عن أصل الأمراض النفسية لوجدت أغلبها راجعاً إلى عقدة نفسية قوية أفقدته توازنه الشخصي، فحرمته من الراحة والقدرة على العمل والتكيف مع البيئة. وقد تركت الغارات الجوية أثناء الحرب إصابات، وبات المرضى في كل بقاع العالم يائسين من العلاج إذا كانت إصابتهم عصبية نفسية، والحرب متعبة وإن لم تكن هناك غارات لأنها مصدر تعب نفسي وتوتر عصبي يحدثان ضعفاً وخللا واضحين في الشخصية. وتظهر خطورة هذا الضعف في قابلية المتعبين نفسياً والمتوترين عصبياً لفقدان التوازن حيال أولى الصدمات التي تصادفهم.

لقد فكرنا في الآلام الجسمية على اختلاف أنواعها وأغفلنا الآلام النفسية المعقدة التي تعرض أصحابها لأخطر الاضطرابات فقد يصل الألم النفسي بالمريض إلى الانتحار أو إلى القيام بالأفعال المؤذية لغيره حتى يشركهم في آلامه.

وبقطع النظر عن كل هذه الاضطرابات الخطيرة قد تقضي الصدمة النفسية على الكيان من أساسه ويفقد الشخص حياته، فكثيراً ما يموت الأب لموت ابنه أو قد تلحق الأم من يتوفى من أولادها. وهذه الحوادث شائعة ومعروفة في كل جيل. وكان الناس يهتزون لها اهتزازاً كبيراً معجبين الإعجاب كله بما هو في اعتبارهم دليل تعلق متين وحب قوي.

وللشعراء نترك حرية التخيل في تصوير هذه الظاهرة وعلى العلماء عبء تخليص الناس منها وإيجاد الطرق لتفاديها وتجنب آثارها.

وأعتقد أن كل محاولات الأطباء الجسميين كانت جزئية، ولذلك لم تصل إلى نتيجة تذكر. يحار الطبيب الجسمي أمام مظاهر الاضطراب النفسي والسلوك إذا صدرت من شخص سليم البنية. ولكن أغلب الأطباء يصرون على الإشارة بدواء يهدئ الأعصاب ويرجع إليها توازنها. وشاعت في هذه الأيام الإشارة بتناول تركيب Passiflorine وتركيبات فسفورية أخرى ولا شك في أن حضرات الأطباء لم يجربوا على أنفسهم هذه المواد ولم يحاول أحدهم مرة تناول ما يشير به يومياً على مرضاه.

إن المشكلات النفسية والاضطرابات العصبية لتحتاج إلى علاج آخر غير تناول جرعة من تركيب يصل بعد حين إلى الأعصاب عن طريق الدم مارا بالأمعاء، لأن الاضطرابات العصبية النفسية تظهر دائماً في الاضطراب الحشوي فيصير المريض عاجزا عن الهضم وتتجمع الفضلات في الأمعاء وتتحول إلى مواد مخدرة بعد اختمارها وتعمل عن طريق الدم عمل الخمر ويشعر المريض بالهبوط تارة وبالتهيج تارة أخرى.

لذلك يجب على الشخص المصاب حديثاً بصدمة نفسية أن يلتفت يومياً إلى معدته فيفك انقباضها، وإلى أمعائه فيخلصها من حملها، بذلك يحفظ الدم صفاءه فلا تتعرض الأعصاب للتخدير والاضطراب، وقد أدركت الأمهات هذه الحقيقة فترى بعضهن يسرعن إلى حمل الأطفال "المخضوضين" على تناول "الحلبة" أو أي مادة ملينة أخرى.

وقد صرخت مرة في كلية الطب بجامعة فؤاد الأول محتجاً ضد موقف بعض حضرات الأطباء الذين يشيرون بتناول التركيبات الكيميائية المعقدة قبل أن يتبينوا حالة الأمعاء وما فيها من مواد مختزنة مختمرة. شكا الكثيرون أنهم عند تناولهم الأدوية المشار بها من الطبيب المستعجل أو المهمل أنهم يشعرون بهزة عنيفة يعقبها توتر عصبي شديد وخوف واضح من الشلل أو من الموت.

ولا أتهم كل الأطباء بالإهمال ولكني ألوم استعجالهم وخصوصاً إن كان المريض مصابا بآثار صدمة نفسية. والتخلص من آثار الصدمة سهل يسير ولكن التفريط في أخذ الاحتياطات في الوقت المناسب يخلف تعقدات نحار فيما بعد في تخليص المرضى منها.

هناك جيش من الأطفال المضطربين الذين لا يعرفون الاستقرار ويصعب عليهم تتبع الدرس في المدرسة فيتأخر ذكاؤهم وتقل معلوماتهم ويميلون إلى السلوك المنطلق المبعثر الخالي من الضبط ومن التوجيه، وتضيع عقول في الأمة فنفقد أشخاصاً نحن في حاجة إليهم وأغلب هؤلاء المضطربين من الأطفال يصير شقياً خطراً على الأمن العام.

أعصاب الطفل قليلة المقاومة وتترك الصدمة الإدراكية كالأصوات المزعجة والأنوار الساطعة تعبا عاما يتبعه انفكاك. ويرتبط الاضطراب الناشئ من الصدمة باضطراب في الجهاز الهضمي ويكثر الإمساك والإسهال عند الأطفال لهذا السبب. وبعد اضطراب الهضم يضطرب

النوم. إن كانت الصدمات النفسية تؤثر في النوم فذلك لأنها تجعل الجهاز الهضمي في حالة عدم استقرار وخصوصا المعدة التي قد تؤثر على القلب بواسطة المنعكس المعدي القلبي Reflexe Gastro- Cardinaque وبذلك تضطرب الدورة الدموية ويفقد القلب إيقاعه.

وأدركت الأمهات كيف تقضي على الاضطراب العام في جسم طفلها الصغير. إنك تراها تمسه بضربات خفيفة تخضع لإيقاع معين يبعثه على الهدوء والنوم. وقد تضيف الأم إلى الإيقاع اللمسي إيقاعا سمعيا وآخر اتزانيا بهز المهد هزات منتظمة. هذه كلها حقائق غنية تنطوي تحتها أسرار لم يستغلها الإنسان وبقيت كالمواد الخام لم تتجه إليها صناعة الطب الذي عافه منهجه عن الاهتمام بها.

اعتاد الطب أن يجزئ الإنسان إلى جسم ونفس، ويجزئ الجسم والأمراض فلم يسمح له هذا المنهج أن يخطو في ميدان الأمراض العصبية النفسية. وجاءت خطوة المنهج التكاملي منقذة للموقف ومكن لأستاذي الدكتور يوسف مراد فرصة الافتخار بفضل السبق في هذا الميدان[١٠] في الشرق العربي. وستشهد نتائج أبحاثنا العملية على قيمة هذا الاكتشاف، فلولا المنهج التكاملي لما استطعنا أن نتجه إلى بحث المشكلات النفسية من الوجهة العصبية الفسيولوجية. وظهرت لنا قيمة هذا البحث عندما وجدنا العلامة جولدشتين ينسب في الأعوام الأخيرة حالة القلق النفسية

---

(١٠) مجلة علم النفس مجلد ١ عدد ٣ المنهج التكاملي وتصنيف الوقائع النفسية الدكتور يوسف مراد ص ٢٧٣.

إلى اضطراب في النشاط العصبي العام، فلا ريب في أن موضوع الصلة بين الجسم والنفس قديم وضعه أرسطو ولكن طريقة الوصول إلى فهم الترابط بين الجسم والنفس والمجتمع كانت خفية مستعصية.

رميت بنفسي في ميدان علم النفس المرضي مدفوعا بحب الاستطلاع وراغبا في التأكد من صحتي النفسية. تعرضت في وطني الجزائر إلى شعور بالاضطهاد لم ينته بفراري على طريق غير قانوني، وأحدثت عندي متاعب السفر من وهران إلى طنجة مختفيا في قاع الباخرة دون أكل ولا شرب ولا نوم حالة ضعف واضطراب في المعدة. وقضيت أعواما في مصر غير مستقر على حال يعاودني الشعور بالاضطهاد من حين إلى آخر. وزادتني المعركة النفسية بين الشعور الديني والنزعة الجنسية متاعب كانت تقضي على كل انتباهي وترمي بي في أحضان أحلام اليقظة. دفعني كل ذلك إلى الانكباب على الحالات النفسية عند غيري، فسرعان ما تكشفت لي أسرار الناس ووصلت إلى أدق التفاصيل التي يصعب على الآخرين أن يصلوا إليها. وخرجت من مباحثي بذخيرة غنية أضفتها إلى ذخيرتي التي اكتسبتها من تجاربي الخاصة.

ولكن الذين قدموا لي أسرارهم طلبوا مني تخليصهم من آلامهم ولم تفدني الكتب كثيرا في هذا الموضوع وأستثني كتب ب. جانيه فوجدت طرق التحليل عقيمة وطويلة. وهناك كثيرون يقولون بالتحليل النفسي ويحاولون العلاج به وحده فمع كل احترامي لإخلاصهم فإني أشك في نتائجهم.

إن دراسة الصدمات النفسية وما ينجم عنها من اضطرابات جسمية لتوضح لنا طريق الوصول إلى ما نسميه نفسا. انظر إلى شخص بعد "خضة" وفزع تلاحظ سرعة التنفس وسرعة ضربات القلب ويشعر الشخص بحالة الهدوء تعاوده إذا تنفس تنفسا طبيعيا وكانت دورته الدموية عادية فإن لم تسلم بالجملة السابقة لا تستطع أن تنكر الصلة بين الاضطراب النفسي والاضطراب الجسمي الذي ينجلي في صورة اضطراب الإيقاع العادي للشخص، وقد ثبت تجريبيا أن لكل شخص إيقاعا خاصا به[١١] وفي حالة الاضطراب يفقد الشخص إيقاعه في الكلام وفي المشي وفي الدورة الدموية وفي التنفس. وهناك إيقاع خاص يخضع له التيار العصبي ويتغير حتما بتغير كل مظاهر الشخص الأخرى.

وتترك الصدمات النفسية القوية آثارا ثابتة في الأعصاب لا يكشفها الفحص الطبي المعتاد، كما أن التعب يفك تآزر الجهاز العصبي دون أن تظهر لذلك علامة يدركها الطبيب. استعمل الناس في مختلف العصور الإيقاع الموسيقي في مناسبات الحزن أو الفرح كما استعملوه في حالات التعب. ومن شاهد سيدات أصابتهن صدمة نفسية أليمة رآهن يرقصن رقصا عنيفا يدخل الحركات في شكل إيقاع. فلا شك أن هذا الاتجاه اللاشعوري هو محاولة الفرار من الألم. وكذلك المريض الذي ضغط عليه الألم يئن أنينا ينظم تنفسه.

---

(١١) مجلة علم النفس القاهرة: التركيب النفسي والإيقاع الشخصي، أبو مدين الشافعي مجلد ٢ عدد ٣ ص ٤٧٣.

يقوم الإيقاع بعملية التنظيم في الجسم، فبعدما تحدث الصدمة اضطرابا جسميا يكون سببا في اضطراب نفسي دائم يمكن تخليص الشخص من آثار تلك الصدمة النفسية بواسطة الإيقاع. وذلك لا يكون إلا بتنظيم الجهاز العصبي وما يقوم به من وظائف بواسطة الإيقاع. وما ظهر من أثر الإيقاع في بعض الأشخاص بتنويمهم يدل على وصوله إلى أعلى مراكز المخ فيعطلها، فالاستعمال الحكيم يؤدي إلى نتائج حسنة دائمة. وقد جربت أثناء السنة الماضية أثر الإيقاع في الأطفال الشواذ بالكلية الفرنسية بالقاهرة فكانت النتيجة جيدة مرضية.

إننا في حاجة إلى عناية واسعة بهذا الموضوع وذلك لعموميته ولا يخلو شخص من التعرض إلى صدمة نفسية قوية تهدد أعصابه ويكون في حاجة إلى ما يرجع توازنه إليه حتى لا يقع في اضطراب عصبي ينتج عنه اضطراب نفسي.

وأذكر حالة سيدة مصرية فقدت ثلاثا من بناتها وزوجها. وكان موت إحدى بناتها فجأة فقد قضت عليها سيارة بينما كانت الفتاة بجانب والدتها تحادثها وتضحك معها. فتركت هذه الصدمة أثراً كبيراً في الأم واضطرب جسمها في الهضم والعادة والنوم وسيطرت عليها فكرة تصور لها بقعة سوداء في كل مكان جعلها تسأل عن طرق محوها.

حاول البعض التحليل النفسي لعلاجها وحملها البعض الآخر على تناول الأدوية المنظمة للأعصاب فكانت تصل إلى أقصى حالات التخدير

وتفقد اتجاهها في الزمان والمكان وحكموا عليها أخيراً بالجنون فهزوا جهازها العصبي بصدمات كهربائية. ومن سوء حظها أنها في الجلسة الثالثة لم تفقد وعيها وشعرت بالصدمة كاملة تهز كيانها. فأحدث ذلك عندها حالة رعب وفقدت ثقتها بالأطباء. ولم أكن أؤمن بأن الإيقاع قد تصل آثاره إلى القضاء على كل هذه الاضطرابات المتداخلة رغم العقبات الاجتماعية التي كانت تثير في نفس المريضة مشكلات يصعب حلها.

وأرجو أن تتوافر نتائج إيجابية كافية تساعدنا على إقناع الأطباء والبُحاث بفوائد هذه الطريقة السهلة السليمة، ولا ندعي الاختراع لأن استعمال الإيقاع للقضاء على الاضطرابات العصبية وسيلة معروفة في مصر منذ زمن قديم في "الزار" الشعبي وفي صورة "الذكر" عند الصوفية. ولكن هذه الطرق لم تكن مهذبة وكانت تقوم على أساس ساذج، فعلى العالم أن ينقح الأساس ليضمن النتيجة بالتجربة والإحصاء.

أثر الموسيقى في الأمراض النفسية

لا توجد مستشفيات للأمراض النفسية في بلاد المغرب، لذلك يلجأ الأهالي إلى ربط المصابين في صحتهم العقلية بجوار ضريح ولي من الأولياء المعتقد فيهم الصلاح والبركة. وكثيرا ما تعزف أنواع من الموسيقى الأندلسية القديمة في هذه الأضرحة تقرباً إلى الولي. ويلاحظ أن الكثيرين من المرضى يشفون من مرضهم في هذا الجو المشبع بالألحان، ولا ننسى أن أفراد الشعب يعتقدون أن إطعام هؤلاء المرضى عبادة فيوفر لهم بهذه العقيدة غذاء كاف متنوع. ونشاهد أيضا من جهة أخرى أن الجيوش المتنقلة فطنت إلى حيلة تطرد بها التعب عن الجنود وتستطيع تشجيعهم على السير بعد التعب الشديد باستعمال الموسيقى والألحان.

وبجانب هاتين الملاحظتين لا يجب أن ننسى الأهمية التي احتفظت بها الموسيقى في كل مجتمع ونلاحظ أنها وإن كانت تختلف من بيئة إلى بيئة ومن جيل إلى جيل فإنها لا تفقد أي شيء من قيمتها ومن تأثيرها على النفوس. ووجدناها تلعب أهم دور في مساعدة النفوس على الخشوع والدخول إلى النفس للتمتع بلذة عقيدة تربط الشخص بمجتمعه فيرى في ذلك اتصالا بقوة روحية مجردة وينسى المادة والجسم ليسبح في عالم غير محدود ولا نهائي.

نستطيع إذن أن نقول إن للموسيقى تعبيراً يؤدي تأثيراً أبعد من التأثير الجسمي المادي. فلعالم المسموعات حقيقة نحاول إدراكها كما أن عالم المرئيات يحاول بعلومه الطبيعية وفنونه الهندسية والرسمية أن يصل إلى حقيقة أساسية. نلاحظ أن التعبير الموسيقي يتراوح في تطوره الموازي لتطور نشاط البيئة العام بين التقطع الخشن وبين الاتصال المستمر. فالموسيقى البدائية دائما متقطعة قوامها ضربات الطبل أو هي عبارة عن مزمار متصل الصوت متشابه. وأما الموسيقى الراقية فإنها تستطيع أن تعبر عن الانحناء لا التقطع ولا الاتصال المتشابه.

والغريب أن الإنسان وجد، ولا يزال دائما يجد، الصعوبة في تمثيل المنحنى الطبيعي، لقد حار الحفارون والرسامون في تمثيل انحناءات الملابس أو غيرها من الأشياء التي ليست متقطعة تقطعا صارما ولا متصلة اتصال المستقيم. ويحار الأطفال في المدارس عندما يطلب منهم رسم قلة أو أي شيء له جوانب منحنية. وهذا العجز موجود في كل نفس وتحقيقه يحدث راحة في النفوس. فإننا نطرب عندما نسمع لحنا يعبر لنا عن تموجات أصوات بخلاف الصوت المتشابه المتصل فهو يحدث قلقا وضجرا وكلنا جرب نفسه في هذه الحالة عندما يكون بجوار سيارة امتد صوت منبهها.

وتزيد قيمة التأثير في النفس وإحداث الشعور بالراحة إذا تفنن الموسيقار في التعبير وخلق ألحانا كثيرة التداخل، ويحتفظ كل لحن باستقلاله ومن هنا كانت قيمة السيمفونية، واستطاع أعلام الموسيقى مثل بتهوفن وموزارت وفاجنر وغيرهم من المؤلفين الكبار في الموسيقى أن يقربوا من

الحقيقة الموسيقية بشتى الطرق ويجعلوا السامع يشعر براحة نفسية تمتعوا بها عندما أوحتها لهم حالات نفسية داخلية حاولوا تصويرها أو تصوير شعورهم عند سماعها.

وما علينا إلا أن نلاحظ أنفسنا عندما نكون تحت تأثير موسيقى لها تعبير نفسي واسع فإن القطع الموسيقية تستخرج لنا الحالات الشعورية المكبوتة التي لم تجد فرصة للظهور بوسيلة خارجية.

وإننا نلاحظ إن سامع الموسيقى المعبرة عن حالات شعورية لا يستطيع إحضار تلك الحالات والشعور بها إلا إذا وضع نفسه في مواقف تستدعي تلك الحالات الشعورية التي توحيها الموسيقى من حزن أو فرح، حب أو حقد. وإذا كان للنوم فائدة كبرى في حل العقدة النفسية كوسيلة للتحليل النفسي؛ فلا شك أن التعبير الموسيقي النفسي يصعب إدراكه على بعض الناس ولكن للتمرين أثره ويمكن استعماله للوصول إلى تحليل أي نفس.

والتحليل النفسي بواسطة الموسيقى يكون أسهل من أي طريقة أخرى، خصوصاً طريقة الأسئلة التي تعرض الشخص إلى التأثر بواسطة الإيحاء، وتعقد حالة المريض لأننا نوجه ذهنه بالإيحاء إلى أمراض لم يعرفها من قبل.

تتبعت حالة طباخ كان في أزمة نفسية من جراء حب متبادل بينه وبين سيدة ممرضة. ودام هذا الحب عشر سنوات رغم إبعاد السيدة عنه

طيلة هذه المدة، وبعد رجوع الممرضة كان الطباخ متزوجاً وصاحب عائلة كبيرة. ورغم ذلك كان يشعر بحبها وكانت ترغمه دائما على إيجاد حل لمشكلتهما فكان غير مسموح لها بالزواج كما أن قيود الطباخ الاجتماعية كانت دائما تعوقه عن التفكير في هذا الموضوع.. ولم أتدخل جدياً في محاولة حل هذه المشكلة إلا بعدما أوشكت العقدة النفسية أن تنقلب إلى ظاهرة اجتماعية في صورة جريمة. وإذا كان التحليل النفسي يقتضي شرح حالة المرض وتعليلها فإن ذلك كان مستحيلا مع الطباخ لجهله ومع السيدة لقوة إيمانها بحبها وبأخذ حقها من الحياة. ويئست من السيدة وأصررت على تتبع حالة الطباخ. وكثر تردده على خصوصا في الأوقات التي يشعر فيها بضعف وقد اتفق أن زارني مرة في حالة من حالاته الانفعالية وكنت أثناء سماع قطعة شوبان المسماة بالليلية (Nocturne) وكانت دهشتي كبيرة أثناء عزف القطعة إذ لاحظت انتباه زائري واتجاه ذهنه نحو الموسيقى التي كنت متجها إليها، وزادت دهشتي عندما أخبرني في آخر القطعة بأنه شعر بشيء من الراحة، وحاولت أن أسمعه بعد ذلك قطعا أخرى مع شيء من التوجيه كلما جاءني في حالة انفعال.. واستطاع أن يتخيل وأن يتصور أثناء السماع صوراً تظهر في صورة أحلام اليقظة ولا شك أن ذلك يحدث الراحة بإخراج الحالات اللا شعورية المكبوتة.

واستعملت هذه الطريقة مع عدد كبير من أصدقائي ولاحظت أثراً بليغاً للموسيقى المتصلة التي لا يكون الإيقاع فيها بارزاً وإنما يكون هناك لحن متصل كأساس وكأرضية لأصوات أخرى في صورة ألحان تبرز من حين لحين وهذا هو أساس السيمفونيات التي شبهوها تشبيها رقيقا بتخطيطات

النقش العربي على الجدران (Arabesques) فإننا نجد دائما هذه النقوش والرسوم التي تمثلها خطوط متصلة في رسم شكل متكرر يتخلل رسوما أخرى متغيرة، وتستطيع الموسيقى في أقرب وقت وأقصره أن تقدم لنا تموجات صوتية بعضها متصل يشعرنا بجريان الشعور المتصل والتغييرات وتدفع عنا السأم الذي قد يحدثه هذا الشعور بالوحدة والاتصال.

فالموسيقى إذاً حيلة اخترعها الإنسان ليحقق لنفسه بيئة متجددة تبعد كل الأمراض النفسية. عندما يقع الإنسان في المنخولية يشعر بسأم شديد وكأنه في غرفة لم يتجدد هواؤها من مدة طويلة، وفي الغالب يقف المصاب بمرض نفسي عند فكرة واحدة تسيطر على ذهنه فلا يستطيع الالتفات إلى غيرها وتصرفه عن الانتباه إلى ما حوله فيعيش في الداخل سجين حالة شعورية معينة. كما أن حالة النوم الشديدة تكون خطيرة ما دام الشخص عاجزاً عن إبعاد ذهنه وشعوره عن خطته وطالما كانت فكرة خطته حاضرة في ذهنه فإنه يكون في ألم شديد.

وهكذا نجد أن الناس بتجاربهم اليومية أدركوا بعض الحقائق ويحاول بعضهم مساعدة البعض بالتسلية طمعا في إحداث النسيان، وليس النسيان غير تباعد الأفكار التي كانت ماثلة أمام الشعور عن بؤرة الشعور الضيقة ولكنه يمكن لحالات شعورية جديدة أن تظهر مادامت حالة شعورية معينة واقفة. وقد يتعذر على الحالات الشعورية الجديدة إبعاد الحالة الشعورية الواقفة، فعندئذ تكون الموسيقى الوسيلة المهمة لإحداث الحركة الطبيعية للنفس. وبذلك تمر الحالات الشعورية أمام الشعور كما تمر مناظر

الفلم السينمائي أمام عدسة آلة الإسقاط. يمكن حل ما يمكن أن يوقف جريان الشعور وتخليص النفس من العقد. وبذلك تكون الموسيقى قادرة على حل العقد القديمة الناشئة عن حالات لا شعورية مكبوتة كما أنها قادرة على إبعاد الحالات الشعورية المسيطرة على الشعور والمعطلة للانتباه الذي هو أساس الحياة النفسية..

ومن بين الأمراض النفسية الاجتماعية الخطيرة نجد الإجرام الميل إلى إيذاء الغير فهذه الحالة راجعة في أغلب الأحوال إلى الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس، ويحاول الشخص أن يعوض هذا النقص بالقيام بأعمال تلفت النظر كما هو واضح لدى الأطفال الذين يقومون ببعض الأعمال العنيفة التي لا غاية لها إلا التدمير والإتلاف؛ فالإجرام واللعب العنيف عند الطفل سببه اضطراب النشاط النفسي في اتجاهه الذي يصير غير خاضع إلى غاية معينة مثل التكيف مع البيئة وأن أي منبه يحدث انطلاق النشاط يتجه دائما لإشباع غرض واحد هو إخفاء الشعور بالنقص بإثبات القدرة الشخصية التي تشعر الشخص بثقته بنفسه.

وفكرة الشعور بالنقص مسيطرة لا تترك فرصة الرجوع إلى النفس ليمكن للشخص أن يحيا حياة نفسية متنوعة، وهذا العجز عن الرجوع إلى النفس هو الذي يجعله غير قادر على إطالة مرحلة اختيار العمل ويتسلط على التنفيذ. وكثير من الناس يصابون بضعف في المرحلة الأولى. ويختارون أعمالا مضرة للغير، وفي بعض الأحيان تكون مضرة بأنفسهم أو بأي عزيز لديهم. هكذا كانت سيدة تأتي إلى الدكتور جورج دوماس وتشكو له من

أن أفكاراً غريبة تتسلط عليها وأن نفسها تحدثها بقتل ابنها. وكثير من الناس يكونون واقفين في مكان عال مشرف على هوة فتحدثهم أنفسهم بأن يلقوا بأنفسهم منه. ويستغربون هذه الأفكار ويقفون عند ذلك غير واصلين إلى التنفيذ.

فهذه الحالة تساعدنا على فهم موقف المجرم الذي لا يستطيع الوقوف عند الاختيار لينفذ أو لا ينفذ فهو مصاب في نفسه بحيث أن أفكاراً غريبة تغلب عليه ولكنه لا يستطيع توجيه النشاط توجيها يلائم بين الفكرة الداخلية والموقف الخارجي، وتراه يندفع إلى تنفيذ أول فكرة تخطر على ذهنه.

ولعل القارئ يتساءل عما يمكن للموسيقى أن تقوم به في هذا الميدان المعقد؟ والحقيقة أنه من السهل فهم أثر الموسيقى في الحالات الإجرامية بصفتها حالات نفسية فإن الألحان الموزونة تعود الأذن وبالتالي الحالات الشعورية على الخضوع إلى بيئة منسجمة لا اضطراب فيها ويستطيع الشخص بذلك تتبع حالاته الشعورية الداخلية التي قد توحيها إليه الموسيقى. ومجرد الرجوع إلى النفس والمقدرة على الوقوف على بعض الحالات الشعورية تفيد المريض المجرم إفادة كبرى ويمكنها أن تؤدي به إلى مقدرة التوفيق ليقوم بالاختيار وليفكر في نتيجة العمل الذي سيقوم به ويستطيع بعد ذلك أن يصير قادرا على توجيه نشاطه حسب ما يتطلبه الموقف وما يتفق مع العرف والقانون. وبهذا نرى أن القانون والتهديد لا يفيد في المريض لأن الشخص لا يجهل تلك العواقب ولكنه دائما يكون

عاجزا عن التكشف مع أي شيء ويكون مدفوعا إلى التنفيذ في حالة "جنونية" أو مرضية.

والموسيقي يستطيع إبعاد سيطرة حالة الشعور بالنقص ويستطيع الشخص بذلك التخلص من عدم الثقة بالنفس التي هي السبب الرئيسي في اندفاعه ليثبت للناس ولنفسه أن له قيمة. وقد خاطرت مرة مع مجرم شعرت بسوء نيته نحوي فما كان مني إلا أن أظهرت له إخلاصا حقيقيا ووضعت فيه كل ثقتي وقدمت له كل ما كان معي من نقود، وكانت دهشتي كبيرة إذ رأيته يخلص لي كما أخلصت له ويخدمني خدمة كبرى، ويعترف لي بنواياه السيئة قائلا:

"كنت أريد أن آخذ منك هذه النقود وما معك من أشياء ثمينة، ولكنك بثقتك فيّ لم تترك لي رغبة في ذلك. وإني لا آخذ إلا بالحيلة أو القوة لأشعر بلذة الغلبة. وإني الآن لمسرور إذ وجدت في الناس من يثق بي وأنا لم أعرف منذ ولدت ثقة أحد فيّ، ووالدي كان أكثر الناس احتياطا مني. وكانت والدتي تخفي عني الفاكهة فكنت أسرقها وتعلمت السرقة وكنت أسرق البلح من المنزل ولا آكل البلح من الحقول وكان مباحا لي".

وكنت أصطحب هذا المجرم معي في معظم تعزف فيه الموسيقى في المساء وكان يتلذذ بسماعها وينسى عراكه مع المجتمع وصار كل مساء يحاول أن يشغل وقته بسماع الموسيقى ويكفيني أن أقول إن هذا المجرم عاهدني ألا يعود إلى وظيفته الدنيئة القديمة. والفضل في ذلك راجع إلى

الثقة بالنفس التي لا يمكن أن تأتي إلا من معرفة الشخص لنفسه والتأمل فيها، والموسيقى أحسن وسيلة لتحقيق هذه المهمة الضرورية للحياة السليمة، لأنها تبعث الشخص على تغيير حالاته النفسية وإخضاعها إلى عوامل خارجية.

التقدير الاجتماعي

اعتقدنا مدة طويلة أن الحياة الإنسانية متوقفة على العوامل الجسمية والوظائف الفسيولوجية وحدها، ولكن النظرة التكاملية جعلتنا نهتم اهتماما كبيراً بالعوامل الاجتماعية كضرورة من ضرورات الحياة، فإذا كان الإنسان مدنياً بالطبع فهو حي بهذا الطبع. وكل نقص يلحق بصفة "المدنية" عند الإنسان أي كل ميل إلى العزلة والانفراد يحدث تعباً نفسياً كما أن التقدير الاجتماعي والترابط بين الشخص والأقربين يبعث في النفس راحة نفسية عميقة.

لابد إذن من إدخال عامل التقدير الاجتماعي في تتبع أركان الراحة النفسية. وصلة التقدير الاجتماعي بالشعور بالراحة تفتح أمامنا أبواباً مهمة في دراسة العواطف والصداقة والاستعدادات السياسية، والتقلبات الدبلوماسية.

هناك حقيقة واقعية تسمى المركز الاجتماعي، وكل التطاحن بين الناس وكل الجهود الجبارة التي يبذلها الفرد ترمي إلى تقوية المركز الاجتماعي، والحقيقة الواقعية الثانية الملازمة للحقيقة الأولى هي أن القليل منا راض عن مركزه. ويحاول كل شخص تحسين مركزه بشتى الوسائل

الممكنة وكثيراً ما يكون التحسين مستحيلا ويظل الشخص متشبثاً بفكرة الارتقاء والتغيير فيحدث ذلك عنده توترا نفسيا وتضاربا فكريا يؤديان به إلى حالة من التعب العام.

وفهم قوم هذا الاتجاه وحاولوا استغلاله لأغراض شخصية، فأثاروا عند الأقليات الشعور بالضعف واتجهوا بهم إلى خدمة الاستعمار ضد المصالح الوطنية، ويشعر أفراد الطوائف التي تكون أقلية بنوع من النقص ويعتقدون أنهم مضطهدون، فتراهم يلجئون إلى التعويض بالتعويل على النفس والتسلح بإتقان العمل. كما أننا نلمس عندهم تعصباً طائفياً وتماسكا اجتماعياً يقوم على تعاون فعال.

وكثيراً ما نجد لكل طائفة ناديها الخاص الذي يجمع الأفراد في مكان واحد يظهرون فيه نشاطهم ويبرز من بينهم زعماء يقدرونهم ويفخرون بهم، لأن هؤلاء الزعماء لا يجدون في الغالب المجال العام سهلا للتمتع بالشهرة المستحقة. وساعدت هذه النوادي فعلا على ظهور نبغاء في الطوائف المختلفة، واستطاع بعض من نبغ في وسطه الخاص التقدم إلى الميدان الواسع وأظهر كفاءات قوية.

فإن كانت الطائفة مكروهة ومنبوذة من الأغلبية فإنها تنتقم في نواديها وتتشدد في قبول فرد من أفراد الطوائف الأخرى التي تكرهها أو تحتقرها، وهكذا دخلت يوما في مدينة بورسعيد مقهى وطلبت قهوة فلم تحضر بعد مدة طويلة وأعدت الطلب مرات عديدة من غير أن يلبي طلبي.

ولاحظت أن كل رواد المقهى كانوا سوداً وكنت وحيداً من بينهم ففهمت في آخر الأمر أن جلوسي من بينهم لم يكن مرغوبا فيه. ودون أن يصرحوا بأي لفظة احتقار شعرت بنفسي مطرودا. وقيل لي من بعد إن هذا المكان خاص بالبرابرة المهاجرين من السودان وعددهم قليل من أقصى الشمال وتراهم أكثر تعصبا من مواطنيهم في المدن الأخرى القريبة من الجنوب.

وهذا السلوك متشابه في كثير من الأقطار، نجده في أمريكا، كما نجده في أوروبا، كما نجده في باقي القارات الأخرى. وقد كسبت الأديان السماوية عطف الطبقات التي كانت تعتبر طبقات سفلى، وغزا الإسلام قلوب الحبش بقوله: لا فرق بين عربي وحبشي إلا بالتقوى. وخضعت أيضا للإسلام كل طبقات الأرقاء الذين كانوا يعاملون معاملة خاصة لأن الإسلام سعى سعياً جدياً في تحريرهم وإعطائهم المركز الاجتماعي الملائم لتكوينهم الشخصي. فإن خضوعهم للإسلام لدليل على اعترافهم بالخدمة الكبيرة التي قدمها لهم والراحة النفسية التي حققها لهم. كما أننا نلاحظ الألم الذي نحدثه عند الشخص إذا ذكرنا له أصله الوضيع ومركزه الواطئ، فإن الألم يكون قوياً وقد يثير انفعالا واضطرابا وسلوكا شاذاً يؤدي بالشخص إلى أفعال ضارة به أو بغيره.

ويجب على دارس الإنسان أن يعطي قيمة مهمة لسلم الطبقات الاجتماعية وأن يكون له جرأة الوقوف عليها والاتصال بأفراد من كل طبقة. إننا نجد حياء ونوعا من الخجل يعوقان كلا منا عن النزل إلى الطبقات "السفلى"، ويعتقد بعض الناس أنه لا يجوز لمثقف أن يجالس

جهالا أميين كما أنه يعتبر من الجرم وجود شخص "محترم" وسط أشخاص عرفوا بانحلال أخلاقي..

ويشعر الشخص "المحترم" بخجل وضيق إذا لوحظ في أحياء معروفة بنقص في التقدير الاجتماعي، ولذلك ترى أفراد الطبقة المحكوم عليها بالسقوط الأخلاقي تشعر بنوع من الحقد ضد أفراد الطبقة المعتبرة راقية.

وقد سمعت مرة امرأة من الطبقة المنبوذة تدافع عن طبقتها وتهاجم أفراد "الطبقات العالية"، وقالت إنني إن خرجت من منزلي نصف عارية لعجز عن شراء الكساء الضروري قبض عليَّ الشرطي بدعوة العمل على إغراء الناس إلى الفساد الأخلاقي، ولكن بنات الذوات يقمن بكل أنواع الإغراء الصريح في الحمامات والنوادي وعلى الشاطئ، وهب أني أغريت رجلا لأعيش فلم لا تحل مشكلتي بطريق آخر غير الاحتقار والعزل".

وتجد عامل النقص في التقدير الاجتماعي يعمل بشكل قوي، ولذلك يجتمع أهل الدعارة المنبوذون في حفلات خاصة بهم لا يقبل فيها غير المنبوذ مثلهم. ومن الأشياء الطريفة أن تجد في مثل هذه الحفلات الأشخاص المزدوجي الجنس أو الميالين نحو الأنوثة. وأهمية هذه الحفلات، وأغلبها في شكل زار، هي تغذية النفس بالتقدير الاجتماعي، فيشعر الشخص من هؤلاء بنوع من الراحة لخروجه من القيود الاجتماعية الثقيلة التي تعزله عن المجتمع. وأعتقد أن الخدمة الإنسانية الكبرى لمثل أفراد هذه الطائفة تكون ببحث مشكلتهم بحثا علميا وعرضا صريحا.

وقد اتجهت جمعية الأمم إلى دراسة هذا الموضوع[١٢] ولكنه لم يتم. وقد قامت في مصر جمعية تعالج موضوعات الأمهات اللاتي حملن بطريقة غير شرعية. وتحاول الجمعية أن تتوسط بين الفتيات الساقطات وأهلهن. وقد أدت هذه الجمعية خدمات نفسية جليلة واستطاعت أن تنقذ أشخاصاً كثيرين وترجع لهم ثقتهم بأنفسهم بمساعدتهم على الحصول على مركز اجتماعي لائق بهم، وقد لوحظ أن فكرة المركز الاجتماعي تلعب دوراً مهماً في علاج هذه الحالات.

قد وجدت الجمعية فتاة مشردة خرجت من ملجأ الأطفال غير الشرعيين وعندما أدركت نفسها وفهمت حقيقة المركز الاجتماعي وقيمة الاسم العائلي بذلت جهوداً جبارة لتعثر على اسم والدها وكان كل فشل في هذا الميدان يعرضها لأزمات نفسية.

ولعل القارئ المتأثر بفكرة المركز الاجتماعي يجد شيئا من الغرابة في عنايتنا بهذا الموضوع. ولكن الواقع هو أن هؤلاء الأشخاص الذين نعتبرهم في الطبقة السفلى من المجتمع يتألمون آلاماً نفسية مرة، وتحطم أعصابهم وتنقلب في كثير من الأحيان آلامهم النفسية إلى حركات عنيفة مؤذية تهدد حياة الشخص ومن حوله بالخطر.

---

(١٢) Prevention of Prostitution. Geneva 1943 series of League Nations Publication IV Social.

كل شخص يفتقر إلى عطف الآخرين ويكاد يكون العطف من ضروريات الحياة لأن الشخص المحروم من العطف معرض إلى الاضطرابات الفعلية والتضارب الفكري، وذلك لأن الحرمان العاطفي يجعل الشخص يعوض بالخيال والصور وتراه يقبل على حياة داخلية وتأملات ذهنية يصنعها بنفسه.

وليس من قبيل الصدفة ظهور التعلق الشديد بين شخصين في أول عهد الشباب؛ ففي هذه السن يبدأ التعرف على الكيان الاجتماعي ويكون الشخص في حاجة إلى التقدير الاجتماعي ليطرد الشعور بالنقص الذي تخلفه سن الطفولة فلو تتبعنا أزمات الحب الشديد المسيطر على الشخص سيطرة مرضية لوجدنا التعلق قويا لأن الشخص يعتقد أنه لا يجد شخصا آخر يقدره.

ونلاحظ أن المرأة تجد نوعا من الراحة النفسية عندما تشعر أن شخصا يقدر جمالها. وكذلك يكون الشاب في شك في رجولته إلى أن يجد فتاة تركن إليه وتثق في قوته. ويجد الشاب لذة كلما لاحظ أن الفتاة تحتمي به، وكثير من حالات الزواج المبكرة تتم عندما يعلم الشاب أن الفتاة في ضيق وأنها في حاجة إلى رجل يحميها. وتكون غالبا لذة الحب مصحوبة بنوع من الألم لأن الشخص يحاول دائما أن يثبت قيمته فيبذل مجهوداً ذهنيا وجسميا.

وفي بعض الأحيان عندما يكون تعلق عاطفي بين شخصين تفصل بينهما عوامل اجتماعية فإن الشخص المعتبر في درجة أوطأ يشعر بتعلق أشد ويكون الفصل شاقا من ناحيته وقد يؤدي به إلى المرض أو إلى الانتحار.

وقد حار كبار علماء النفس في إيجاد حل حاسم لمثل هذه المشاكل، ولكننا على ضوء هذه الدراسة يمكن مساعدة الشخص الذي وقع في هذا المأزق. إذ يسهل إيجاد تقدير للشخص الذي يحب ليعوض تقدير الحب وفي أغلب الأحيان يكون التعلق قائما على عوامل اجتماعية. نجد الحب عند الكثير من الفتيات عبارة عن مدعاة للفخر أمام باقي الفتيات. ولذلك يكون التخلص من الحب صعبا إذا كان معروفا من الآخرين. ونجد الفتيات اللبقات أو اللاتي جربن مشكلة الحب يحتطن في الغالب ليكتمن وجود العلاقة أو الميل خوفا من أن يحدث تراجع من الطرف الثاني.

وهكذا يكون هذا النوع من الحب كله قائما على مراحل اجتماعية، ولهذا السبب يفر الشخص من مشكلته إلى بيئة جديدة بعيدة عن البيئة الأولى التي ظهر فيها التعلق. وهنا يأتي الحديث عن الآلام النفسية المرة التي تسمى الغيرة.

علاج الغيرة عند المرأة

أشرت إلى الغيرة إشارة خفيفة في أثناء الحديث عن الفكرة الثابتة، ولكن الغيرة خصوصا عند المرأة تحدث في حالات كثيرة أتعاباً نفسية شديدة لا يجد الأطباء وسيلة للتغلب على آثارها.

ونلاحظ أن الشعور بالغيرة يتفاوت من شخص لآخر، كما أنه يزيد وينقص حسب سن الشخص نفسه. فلو أننا تتبعنا هذا التغير وجدناه راجعا إلى شدة العاطفة وضعفها، وأدرك العامة هذه الحقيقة، وترى بعض الأفراد يتحملون ضغط الشخص الذي يغار عليه لأنه يتمتع في الوقت نفسه بلذة الحب. ويقال عادة إن الغيرة وليدة الحب، ولذلك تجد بعض الأشخاص من الرجال يعمدون إلى إثارة الشعور بالغيرة ليتمتعوا بشعور الحب أو ليتأكدوا منه.

وهناك حقيقة نفسية يجهلها الكثير منا إذ يقع الكثير من السيدات في الحب عن طريق الغيرة، فإذا علمت امرأة أن رجلا ما محبوب حباً قويا من عدة نساء فإنها تكون معرضة بسهولة للوقوع في حب قوي نحو ذلك الرجل. والأب اللبق والزوج المتيقظ يمنعان الحديث عن الحب أمام السيدات. ونجد عند المرأة عامة أذنا صاغية لكل حديث حول الحب لأنها في حاجة دائمة إلى هذا الشعور. وأغلب الفتيات اللاتي يقعن في حب

"أعمى" مخالف للأوضاع الاجتماعية والمنطق المعقول يقعن فيه عن طريق الشعور بالغيرة.

ويمكننا تعليل ذلك بميل المرأة إلى مقارنة نفسها بغيرها من السيدات كما أنها تقارن دائما زوجها بغيره من الرجال. وفي نفس الوقت تريد المرأة أن تكون مسيطرة في ميدان التقدير ولا تسلم بسهولة وتدعوها المنافسة إلى إبراز ما تتمتع به من فضائل جسمية ونفسية.

وهناك تمييز واضح بين نوعين من الغيرة غير طبيعية توجد عند كل السيدات وغيرة مرضية توجد عند البعض فقط وهي شديدة تعرض الشخص المصاب بها إلى اضطرابات شديدة.

إن بعض السيدات لا يسمحن لأزواجهن أن ينظروا إلى أية امرأة أخرى، بل قد يتعدى الشعور بالغيرة هذا الحد ولا يسمح الشخص بوجود أي عطف على أي شيء. ولذلك لا تسمح المرأة المصابة بالغيرة المرضية أن يشغل زوجها بأي موضوع ولا تتيح له فرصة التفكير في أي شيء غير حبها ومحاولة إرضائها. وقد يتحول هذا الشعور ويصير بعيدا عنه في شكل حركات وأفعال، فترى الشخص يعذب محبوبه تعذيبا قويا لا لشيء غير إشغاله بموضوعه ولو عن طريق الألم.

وهذا الاتجاه في الغيرة هو الشعور الذي نشعر به في الموضوعات الأخرى التي نحتاج فيها إلى العطف. ولو تأملنا العلاقات العائلية لوجدنا تطاحنا بين الأفراد على الحب. ويمكننا أن نفهم أننا في حاجة إلى العطف

كما نحن في حاجة إلى أية ضرورة أخرى من ضرورات الحياة. وما علينا إلا أن نتأمل حالة الأم النفسية بعدما يتزوج ابنها ويصير يعطف على زوجه ويسعى لراحتها. إن أغلب الأمهات يشعرن بضيق وألم ويقعن في مأزق وتضارب فكري، وكل ذلك راجع إلى تحول عطف ابنها عنها، وينسى بعض الأبناء نفسه ويطلق العنان لحبه الجديد ويغفل التعبير عن حبه لوالدته فيزيد ذلك في آلام الأم وتميل إلى إظهار العداء نحو زوجة ابنها، وتقاوم بطريق العنف لتقلل من عطف ابنها نحو زوجه. وكل من لاحظ أزمات الغيرة المرضية وجد الأعراض العصبية قوية التعبير، قد تصل الحالة بالمرأة المصابة بالغيرة إلى فقد كل سلطة على إرادتها وتبدو في حالة شبيهة بحالة الجنون لأنها تقوم بأعمال عنيفة فتؤذي نفسها أو تؤذي غيرها.

وإذا جاءت الأزمة وظهرت آثارها فلا يمكن الوقوف أمام الأفعال الشديدة والسلوك الشاذ الذي يقوم به الشخص المصاب بداء الغيرة. وتمتاز أزمات الغيرة عن باقي الشذوذ في السلوك بأن الشخص نفسه يحكم على أعماله بأنها أعمال شاذة. وكل الاضطرابات الفعلية الحركية تكون مصحوبة بشحنات انفعالية ناتجة عن شعور بالإهانة وفقد التقدير الاجتماعي والقيمة الشخصية، ولذلك أعتقد أنه من السهل دفع كل هذه الاضطرابات وإرجاع التوازن النفسي لدى الشخص المصاب بالغيرة إذا عرفنا كيف نعوض ما فقده الشخص من تقدير.

وفي أغلب الأحيان يلجأ الشخص إلى الانتقام من الشخص الذي مال إلى غيره بالبحث عن شخص آخر والتظاهر بالميل إليه. ولكن هذه

الطريقة في العلاج التي يلجأ إليها أغلب الأشخاص ليست بالطريقة المضمونة لأنها في الغالب لا تحقق الراحة النفسية بل تراها في أكثر الأحيان تحدث ألوانا مرة وتعوق الشخص عن التمتع بلذة ما مع الشخص الجديد. وقد يغتر هذا الشخص الجديد الذي قصد به سد الفراغ ويقع في حب يزيد الحالة تعقيداً بتعلقه. وقد ينقلب الألم إلى مأساة حقيقية وتطاحن بين الأفراد واضطرابات اجتماعية واسعة النطاق.

ووقفت على حالات تتبعتها فوجدت شخصا أراد أن يشعر بحب خطيبته فصار يقص عليها حكايات وهمية لا تنطبق على أشخاص موجودين، وأطلق لخياله العنان وصور لها مواقف لم تقع أبداً؛ فكانت النتيجة عكس ما كان الشخص يعتقد وبدلا من أن تظهر هذه الفتاة الخطيبة حبها وتعلقها فإنها فكرة هي الأخرى أن تتبع نفس الطريقة لترجعه إلى السلوك الطبيعي والانتصار للخروج معها وحدها والاتصال بها دون غيرها. ولكن الظروف تطورت وغضب الخطيب واتهم أخلاق خطيبته وأدى الخلاف بهما إلى الانفصال، ولا غرابة في هذه النتيجة لأن هذه الخطة في السلوك الناتج عن الغيرة أدت إلى الطلاق بعد الزواج بين زوجين لهما أولاد كبار. وهناك قاعدة عامة في الحياة يجب التأمل فيها لكي نسد باب التعب النفسي ونحقق الراحة النفسية، فهذه القاعدة تنص على أن الحل الذي يكون مسايراً للنفس ويحقق الراحة النفسية المؤقتة وقت الغضب لا يؤدي في أغلب الأحيان إلى نتيجة مرضية في المستقبل.

وهذه القاعدة العامة تنفع بشكل قوي في حالات الغيرة، فالمرأة الغيورة التي تشك في زوجها توحي إليه بالخيانة، وتعوده أن يتصور مواقف غريبة، فيمكن للمرأة أن تتحمل تعبا وقتيا وتضغط على نفسها لتغطي الأوهام المتسلطة عليها، فإن هي لاحظت كثرة التصورات التي تبين لها إمكانيات الخيانة فيحسن أن تستعين بزوجها وتصارحه. إن ذهنها يقدم لها دائما تصورات لا تريحها وتطلب منه التعاون على قتل هذه الأوهام بأخذ الحيطة والحذر. ففي أغلب الحالات التي حاولت المرأة أن تعترف فيها بمرض الغيرة وتطلب المعونة من الشخص الذي تغار عليه انتهت بتحقيق الراحة النفسية وتخليص الشخص مع الزمان من مرضه. ولو بحثنا أصل داء الغيرة النفسي وجدناه متحداً بالشعور بالنقص، ولذلك يمكن أن نقضي على داء الغيرة بالقضاء على الشعور بالنقص. وتحتاج المرأة دائما إلى سماع التعبير عن كل ما تكسبه من جمال وأي إهمال يؤدي إلى ظهور الأفكار الوهمية والشعور بالقلق كما أن التعبير عن الجمال والتقدير يحدث راحة نفسية عميقة.

وهناك بعض الحالات الخاصة تكون فيها السيدة ناقصة الجمال؛ ففي مثل هذه الحالات تكون الغيرة نتيجة طبيعية للنقص الواقعي. ويمكن التنبؤ بمثل هذه النتيجة من الأول. ولذلك يجب على رجال التربية أن يتفطنوا إلى مثل هذه الحالات منذ الطفولة الأولى ويراعوا الفتيات الناقصات في الجمال ويزودوهن بسلاح ثقافي أو فني يعوض لهن النقص الجسمي. واستطاعت بعض المدارس الأمريكية أن تتغلب على النقص

الجسمي عند الفتيات بشكل قوي وأن تخرج أشخاصا أقوياء في الثقافة والفن كان لهما أثر كبير في المجتمع.

وهناك آفة الفراغ التي تحيط بكثير من السيدات ويعرضهن للتفكير في الأمور الصغيرة التي تتعلق بالجسم، وتكبر هذه الصغائر وتتضخم وتسيطر على التفكير لتنقلب إلى سلوك شاذ. وأهم موضوع يظهر أمام الذهن في أوقات فراغ المرأة هو المقارنة بينها وبين السيدات اللاتي يحطن بها. ويتبع ذلك دائما شعور بالحرمان، خصوصا وأن أغلب السيدات يعوضن النقص الموجود لديهن بالكذب فتصدق المرأة غيرها من السيدات وتعتقد أنها محرومة فعلا وأنها ناقصة. ولهذا السبب يجب أن تنبه المرأة صغيرة السن إلى ما تسمع من كلام غيرها من السيدات وألا تصدق كل ما يقال عنها، فأغلب السيدات عند الحديث عن لذاتهن الجنسية مع أزواجهن يبالغن مبالغات تعرض الأخريات إلى الشعور بالحرمان ويتهمن أزواجهن بالضعف أو بعدم حبهن ويؤدي ذلك إلى تضارب نفسي وتطاحن بين الأفكار.

ولا تستطيع المرأة التصريح بهذه المشاكل الخاصة حتى لزوجها وتكبتها في نفسها مدة من الزمن تقضيها في عذاب نفسي. ويحسن أن يصارح الزوج زوجته ويعلمها التصريح بمشاكلها الداخلية ليكون على بينة من تطورات حالاتها النفسية. وهكذا استطاعت امرأة أن تكذب على جارتها وجعلتها تعتقد أن زوجها يخونها معها. وأتقنت الجارة التمثيل إتقاناً محكما لأنها كانت تختفي في الأوقات التي يبعد فيها الزوج عن زوجته.

ودخلت الفكرة في ذهن هذه السيدة إلى أن أصيبت بأزمات عصبية خطيرة. وبعد التحليل والتحقيق تبين أن كل ما قيل كان من خلق الجارة.

فالغيرة القوية مرض يأتي من التفريط في التصريح بالحقيقة فإن صارحت المرأة الجميلة وذكرت لها محاسنها وصارحت المرأة القبيحة منذ الطفولة بقبحها وجعلتها تعوض ذلك النقص بكفاءة أخرى تعطي لها قيمة اجتماعية، فإنك تقضي على الآلام النفسية الناتجة عن الأوهام. كذلك إن صارحت المرأة بحقيقتك وجعلتها تطمئن إلى حقها فإنك تتغلب على كل جرثومة للوسواس الذي يهدد راحة المرأة ويدفعها إلى السلوك الشاذ. فالغيرة دفاع عن الكيان بطريق التنافس، والمرأة التي لا تغار هي المرأة القوية الواثقة من نفسها. فإذا جعلنا المرأة قوية بأية وسيلة فإننا نبعد عنها كثيرا من الأتعاب النفسية. وقد قامت الجمعيات النسائية في العالم تدافع عن حق المرأة وأهم هذه الحقوق هي التي تجعلها تطمئن على مستقبلها.

فالمرأة تتعب إن شعرت بنفسها مهددة بالإهمال من الرجل لأن امرأة أخرى يمكنها أن تستولي عليه أو لأن القانون يبيح للرجل أن يتخلى عنها حينما يريد ليتزوج غيرها أو ليجمع في الزواج بينها وبين غيرها. والغيرة عند المرأة أقرب إلى المعقول منها عند الرجل، لأن المرأة التي تشعر بوجود صلة أخرى بين زوجها وبين امرأة أخرى لا تتمتع بنفس اللذة التي يمكنها أن تتمتع بها لو كانت وحدها. والرجل الذي تكون له إمكانيات الاتصال مع عدد كبير من السيدات يتعرض للتشتيت الذهني والاضطراب في السلوك، وقد أثارت بعض الأحزاب السياسية المتطرفة موضوع الزواج وحملوا على

النظم الاجتماعية القائمة وحاولوا إطلاق العنان فيما يختص بالاتصالات الجنسية. ومالت المرأة اليائسة من الزواج إلى هذا الاتجاه، ولكنها لم تعلم أنها تتعرض بذلك إلى كل ما يحافظ على كرامة المرأة ويقضي على كل مكانة اجتماعية لها لتكون لعبة في يد الرجل وعرضة لتغيرات الهوى.

ونظرة تاريخية لما كانت عليه حالة السفاح قبل الإسلام تكفي للتنبؤ بكل الأخطار التي يمكن للمجتمع أن يتعرض لها. والاضطرابات الاجتماعية تابعة دائما لتدهور العائلة في الأمة. فالأسرة خلية المجتمع، ففيها تتكون الفردية بعيدة عن العواصف والتيارات الاجتماعية القوية. فالمرأة التي تدافع عن نفسها بالغيرة القوية تضحي بكل عواطفها الشخصية في سبيل إرضاء عاطفتها نحو ابنها. فعاطفة الأمومة أكبر مؤثر في نفسية المرأة وفي سلوكها، فإن كانت المرأة مريضة بالغيرة وكانت أسيرة الأوهام التي تجعلها تخاف على زوجها فإنها تتغير تغيرا فجائيا بعد ما تصير أما، إذ أنها تركز كل اهتمامها في طفلها ويبعدها ذلك عن الفراغ الذي يخلق الأوهام.

ولعل القارئ يجد نوعا من الغرابة في فكرة علاج الغيرة يجعل السيدة الغيور تصير أما ولكن هذا العلاج الطويل هو أضمن طريق لتخليص السيدة المريضة بالغيرة من أزماتها الشديدة، ويمكننا أن نجد صلة بين حالة المرأة الغيور قبل الولادة وبين حالتها بعد الولادة. فالسيدة الغيور على زوجها تظل غيورا بشكل أخف لأن جزءاً كبيراً من الاهتمام يحول نحو الابن وتراها أيضا فيما يختص بابنها تبحث وتقارن ابنها بأبناء الآخرين

ولكنها في الغالب، مهما كان حال ابنها تنتهي إلى أن ابنها أحسن ولا يدخلها شك في أن الناس يرونه كذلك.

وبعدما كانت المريضة بالغيرة تلجأ إلى التجميل وشراء الملابس الغالية لتغطي شعورها بالنقص فإنها تنقلب إلى العناية بطفلها، وملاحظة الأطفال الآخرين لتقارن بينهم وتقنع نفسها بأن طفلها أجمل الأطفال. وكنا نعتقد أن هذا التبرير يختلف باختلاف درجة الثقافة ولكن الملاحظة أثبتت أن الأم تحاول دائماً أن تسلك سلوكا فطريا دون أن تتأثر بالعوامل الخارجية وما عليك إلا أن تسأل أما عن صفات ابنها لتوقعها أولا في نوع من الحيرة وتجعلها بعد ذلك تنطلق لتطرى ابنها بإسراف. وفي الحقيقة إذا تعمقنا في البحث عن أسباب الغيرة وجدناها ترجع إلى التربية في السنوات الأولى من الطفولة، وتجد الأب في كل عائلة يحاول أن يخلق تنافسا بين أولاده فيفضل أحدهم على الآخر ويذكر محاسن من يميل إليه وينفي كل فضيلة عند الآخرين. فهذه الطريقة تغرس بذور الغيرة التي قد تصادف ظروفا خاصة فتنمو وتؤثر على التكوين الشخصي فتصل الآثار إلى السلوك ويرتكب الشخص أفعالا شاذة. ولذلك بدلا من مطاردة آثار الغيرة بعد توغلها في عناصر الشخصية يحسن أن نحتاط من الأول ونتبع طريق الوقاية، وما علينا إلا أن ننبه الآباء حتى لا يرتكبوا أخطاءهم الخطيرة بواسطة الإيحاء. ليعلم كل أب أنه إن أطرى أولاد الزائرين تقربا لآبائهم على مسمع من أولاده فإنه يخلق في نفسهم أساسا متينا لمرض الغيرة مع أنه كان في غنى عن هذا الاتجاه وكان في استطاعته أن يستخدم الإيحاء لغرض أفيد.

وهناك حالة مهمة وقفت عليها بطريق الصدفة في عائلة أصيب كل أفرادها بالداء النفسي، وهذه حالة سيدة كانت تشعر بغم مستمر وقلق دائم وشعرت في أغلب الأحيان بميل قوي إلى البكاء. واعتقد الأطباء في أول الأمر أن هذه الاضطرابات كانت راجعة إلى مشكلة جنسية على مذهب فرويد وبذلت جهود جبارة للبحث عن العقدة النفسية التي تحدث هذه الاضطرابات ثم صرف النظر عن الناحية النفسية، وقيل إن الداء راجع إلى تسمم في الجسم من أثر الأمراض التعفنية في اللثة وحول الأسنان. وكانت النتيجة أن خلعت هذه السيدة أسنانها فزادت اضطراباتها وتحولت الأزمات من نفسية إلى عصبية وتعقدت حالها وأصبحت تقوم بأعمال عنيفة تهدد حياتها وحياة من حولها، وقيل بعد ذلك إن المشكلة جسمية راجعة إلى المبايض فتناولت المريضة كمية من الحقن والأدوية دون أن ترى أي تغير في حالتها النفسية.

وتفاقم حالة هذه السيدة بعد خلع الأسنان جعلنا نقارن بين حالتها وبين حالة غيرها من النساء. واستطاعت هذه السيدة بعد خلع الأسنان أن تعترف بأنها بائسة لأنها كانت دائما في كل طور من أطوار حياتها ناقصة لا تتمتع بما يتمتع به غيرها من جمال ورشاقة. واتضحت هذه الفكرة عقب أزمة شديدة انتابت هذه السيدة بعدما رأت فتاة جميلة. وتكررت هذه الأزمات عدة مرات في دور السينما بعد ظهور ممثلات يمتزن بجمال فائق فكان التحليل طبيعيا أظهرته الظروف وكان جديراً بالعقل الإنساني أن يصل إلى هذه النقطة التي كانت مصدر الداء وهذه النقطة تدور حول الغيرة. فيجب أن نتفطن دائما في أثناء تحليل نفوس السيدات إلى أثر

الغيرة الخفي في النفس فكما أن الإنسان يخفي ضعفه وكل مشاكله الجنسية فكذلك تخفي المرأة كل شعور يتعلق بالغيرة. وهكذا ارتكب خطأ كبير يجعل هذه السيدة تخلع أسنانها لأن هذا العمل شوه منظرها وزاد في آلامها. وبقطع النظر عن كل هذه الآثار الخطيرة فإن داء الغيرة كما يدل عليه اسمه يجعل الشخص يعيش في غيرة ولا يتمتع بحياة نفسية طبيعية، ولا يستفيد من نعم الحياة التي تتمثل في الشعور الهادئ والتكيف التام.

اللعب

يبدأ كل كائن حي نشاطه في صورة لعب، ولا نستطيع أن نقول إن اللعب اتجاه إرادي كما أننا لا نستطيع أن نقول إنه اتجاه فطري لا إرادي. فاللعب مرحلة مهمة تأتي دائما بعد التكوين الجسمي ونمو الأجهزة البيولوجية، فيكون الكائن في حاجة إلى تصريف نشاطه، وإذ أنه يكون في حالة عجز وضعف ولم يكتسب بعد أي تمرين ولا أية عادة فإنه لا يستطيع أن يوجه هذا النشاط توجيها معيناً. ونعلم من جهة أخرى أن الكائن الذي لا يعرف نشاطه يتعرض إلى نوع من التعب تصحبه درجة من الانفعال؛ فلذلك يكون الكائن الحي مضطرا إلى بذل الزائد من النشاط فيصرفه حسبما اتفق ويسلك سلوكا توحيه الظروف الحاضرة وهذا هو ما يسمى باللعب.

فالشخص الغني الذي يتمتع بغذاء وافر وراحة تامة يشعر بتجمع النشاط فيميل إلى بذل هذه النشاط في صورة الألعاب الرياضية فتراه يحمل الأثقال ويجري المسافات الطويلة، ويقفز من المرتفعات العالية. يقوم بكل هذا ليصل في النهاية إلى شعور بالراحة، فلو أنك طلبت هذا من شخص يقوم بالأعمال الثقيلة مضطرا ليعيش للاحظت منه استغرابا يتبعه رفض واحتجاج. فإن العامل الذي يحمل الأحجار الثقيلة لا يمكنه أن يقوم بحمل الأثقال المستعملة في الألعاب الرياضية. بل قد يسألك إن طلبت

منه أن يحمل ثقلا، عن الأجرة التي تقترح تقديمها إليه لأنه اعتاد أن يحمل الأثقال مقابل أجرة يعيش منها.

ونلاحظ اللعب عند الحيوانات وعند الطفل كوسيلة يتمرن بها على القيام بوظائف الحياة الضرورية مثل الوقوف والمشي. ويجد الطفل راحة كبرى عندما نخلق له فرصة يصرف فيها نشاطه ونلاحظ كل حركات اللعب عند الطفل مصحوبة بانبساط أسارير الوجه وعلامات السرور والفرح. وما عليك إلا أن تحاول تقديم شيء للطفل ثم تسحبه في اللحظة التي يكون على وشك الوصول إليها لترى في أول الأمر نوعا من الضيق ثم عندما يتمكن من الشيء تظهر عليه علامات الفرح لأنه وصل إلى غرضه بعد بذل مجهوده الخاص. وهذه الحالة موجودة عند الحيوانات أيضا، فإننا نشاهد القطط الصغار تحاول صرف مجهودها فتجري وراء كل حركة تظهر وتختفي.

وهكذا نجد اللعب يقوم بدور الممرن والمنشط، ويبعد الكائن الحي عن الركود والهبوط. ويمكننا من ملاحظة اللعب عند الكائن الحي معرفة اتجاه نشاطه وكمية هذا النشاط.

إن كان الشخص ضعيفا مصابا بنقص في كمية النشاط النفسي فإنه لا يستطيع التفكير في اللعب وتراه يبتعد عن كل ما كان يقوم به من قبل من ألعاب. وبعد تجمع قواه ومثوله للشفاء تراه يبدأ القيام بالألعاب التي تلائم قوته.

ومن أهم ما يلاحظ في اللعب أنه نسبي يختلف باختلاف السن وباختلاف التكوين. فيكون اللعب في أول الطفولة موجهاً إلى جمع الحركات في صورة أفعال والربط بين أجزاء الجسم ليصل الشخص إلى تآزر.

ويكون المجهود المطلوب في اللعب دائما أعلى بقليل من المجهود الذي اعتاد الشخص بذله في أعمال الحياة اليومية، وأهم ميزة يمتاز بها المجهود المبذول في اللعب هي صفة الاختيار التي يتصف بها، ولذلك ترى الشخص يقوم به من وحي ذاتي لا يخضع فيه لأي ضغط خارجي. فالفرق بين العمل المفروض واللعب راجع إلى دخول عنصر الاختيار في اللعب؛ فالشخص الذي يقوم بعمل مختار لا يشعر بالتعب الذي يشعر به عند القيام بأعمال مفروضة عليه فرضا.

ويمكننا أن نشرح هذه الظاهرة على ضوء دراستنا للفعل الإرادي(١٣). فنقول إن حالة الاضطراب التي يمكنها أن تعتري أي شخص عندما يشعر بالضغط المفروض عليه ليقوم بأي عمل ترجع في الغالب إلى التفكك في الشخصية. فالحالة الطبيعية للكائن هي الحالة التي تكون فيها الإرادة متصلة بالفعل. ففي الحالة التي يكون الشخص فيها مجبراً على القيام بعمل من وحي تأثير خارجي فإن الفعل يكون خاضعا لإرادة خارجة عن كيان الفرد. وفي هذه الحالة يكون الشخص مفكك الشخصية. ونحن لا نستطيع أن نقدر آثار هذا التفكك الذي يظهر في عدة حالات إلا إذا

(١٣) "الفعل الإرادي" للدكتور أبو مدين الشافعي سنة ١٩٤٨ الناشر دار الفكر العربي.

تأملنا شعور الشخص الذي يعمل تحت الضغط، فمهما كان العمل بسيطا فإنه يلاقي صعوبات ليصل إلى التمام وإذا تم فإنه يستغرق وقتا طويلا ويستهلك مجهوداً كبيراً ويشعر الشخص كبير وملل مصحوب بالضيق والضجر.

والأمر على عكس ذلك تماما إذا كان الشخص يقوم بعمل مختاراً شاعراً بحرية، ففي هذه الحالة تكون الشخصية موحدة ولا يكون هناك أي انفصام، ويمكن للشخص أن يعمل بكل راحة ويشعر بفرح وسرور وهو يعمل لينهي عمله بتعب بسهولة وعلى الوجه الأكمل.

وهناك طلبة في مدارس ثانوية يجدون صعوبة في الخضوع للأعمال المدرسية ويحاولون دائما أن يبتعدوا عن كل واجب مدرسي. وبعضهم يجرب العمل ويشعر بملل يؤدي به إلى التنحي عن العمل والوقوع في الفشل. وأغلب هؤلاء ينقطعون عن الدراسة ويضيع مستقبلهم لأسباب تافهة يمكن لعلم النفس أن يتفادى آثارها التي تحرم المجتمع من عناصر مهمة. وقد تتبعت حالة الطالب "و. ت": حاول أهله بكل الوسائل إخضاعه للعمل المدرسي دون أن يوفقوا بل كان الطالب ينقطع في أغلب الأيام عن المدرسة ليقبل على الفراغ وما يتبعه من أعمال سيئة ضارة. وكان هذا الطالب يشكو من صداع مستمر يشتد في الصباح كما أنه كان يشعر في بعض الأحيان بأزمات عصبية جزئية تظهر في صورة انقباض فجائي "Crampe" وحاول معه أحد الأطباء طريق الإيحاء البسيط فلم يصل إلى نتيجة تذكر.

وعندما درست مشكلته دراسة تحليلية تامة وجدنا هذا الشاب ميالا إلى الأعمال التي تتطلب السرعة وكان شغفه الوحيد أن يقود سيارة بأقصى سرعة ممكنة كما أنه كان يكره الرياضيات كرها شديداً يفوق كرهه لأية مادة أخرى فهذه الظواهر دلت على أن الاضطراب كان عميقاً راجعا إلى أساس التكوين الشخصي في حد ذاته. فالصداع كان ناشئا عن التردد الذي كان هذا الشاب يتعرض له كل صباح متسائلا هل هو ذاهب إلى المدرسة في ذلك اليوم أم لا. كما أن كرهه للرياضيات كان راجعا إلى ميله الشديد إلى السرعة وعدم القدرة على التكيف والخضوع للمبادئ الرياضية التي تتطلب المرور بمراحل متسلسلة تسلسلا دقيقا.

فكنا أمام مشكلة عويصة تتلخص في الضعف الإرادي خصوصا وأن هذا الشخص كان يرفض القيام بكل الأعمال التي تفرض عليه ومن هنا جاءتنا فكرة استخدام اللعب كوسيلة للجمع بين الإرادة والفعل في مثل هذه الحالات التي لا تستطيع أن تسميها حالات مرضية رغم كل الآثار السيئة التي تنشأ عن هذا التفكك في الشخصية.

ويمكننا أن نعتبر اللعب علاجا وظيفيا إذا عرفنا كيف نختار نوع اللعب للشخص المصاب بالتفكك والانحلال وأعتقد أن الجيش الكبير من الأشخاص الذين لا يقبلون على العمل يمكن إنقاذهم من التعطل وإرجاع الميل إلى بذل المجهود بواسطة اللعب كعلاج لأن الفترة التي يلعب فيها الشخص هي فترة تمرين تتيح للشخص فرصة الربط بين النشاط النفسي والنشاط الجسمي. وهناك ألعاب تميل أكثرها إلى الناحية الجسمية كما أن

هناك ألعابا تميل إلى الناحية النفسية. وإذا كان كل شخص يميل إلى نوع من اللعب فذاك دليل على أنه في حاجة إلى نوع من التمرين فنجد أغلب العمال الذين يبذلون جهوداً عضلية يميلون إلى الألعاب التي تتطلب قدراً من النشاط الذهني مثل "الداما" و"الطاولة" و"لعبة الورق". كما أنا نجد الطبقة المثقفة التي تقوم بأعمال ذهنية تميل في الغالب إلى ألعاب رياضية.

العلاج باللعب يحقق أولا الراحة النفسية التي تنشأ عن إنهاء العمل فالأشخاص الذين يشعرون بضيق لعجزهم عن إنهاء أعمالهم يستطيعون أن يجدوا راحتهم النفسية في إنهاء أعمال يقدرون عليها ويقومون بها مختارين بمحض إرادتهم، فيكون اللعب عبارة عن تعويض، ولذلك يجب على المحلل النفسي ألا يسمح بالإسراف في هذا النوع من اللعب لأنه قد يهدد العمل الضروري الذي يحفظ مكانة الشخص في المجتمع.

وهناك حالات كثيرة تدل على أن بعض الألعاب شبيهة بالتبرير الذي يظهر في صورة الحديث النفسي والذي يستعمله الشخص ليقنع نفسه بقيمة أعماله وسلوكه ولإسكات الأصوات الداخلية التي تطالب ببذل المجهود المفيد وهذه الحالات التي تستعمل اللعب كوسيلة للابتعاد عن القيام بالمجهود الضروري تنتهي في أغلب الأحيان بتكون عقدة نفسية ناتجة عن المكتب المحكم الذي يقوم به الشخص بفراره من الواقع، ولا يمكن أن نرجع التوازن النفسي للاضطراب الذي ينشأ عن آثار هذه العقدة إلا إذا دفعنا الشخص إلى القيام بأعمال ترجع له الثقة بنفسه، ولا يمكننا أن نبدأ بالأعمال الاضطرارية المفروضة على الشخص فرضا،

ولذلك يحسن أن نستعمل بعض الأعمال الاختيارية في شكل لعب والاضطرابات النفسية تختفي دائما بالتغلب على الفراغ بأية وسيلة كانت. وقد لجأت بعض المدارس إلى استعمال اللعب كوسيلة من وسائل التربية والتكوين.

ولعل البعض من الناس يقتنعون بأهمية اللعب كوسيلة علاجية يتساءلون عن كيفية اختيار نوع اللعب الملائم للشخص المعين؟. وللإجابة على هذا السؤال يجب أن نرجع إلى تأمل الحالات الطبيعية إننا نبدأ بالتفكير في الألعاب التي تتطلب مجهوداً أو نوعاً من المجهود لا يبذله الشخص لأن هذا الاتجاه يتيح للشخص تصريف النشاط الزائد ويحدث راحة جسمية نفسية. وبعد ذلك نحاول أن نفكر في الألعاب التي تتطلب مجهوداً جسمياً نفسيا وبذلك نضمن تداخلا بين النشاط النفسي والنشاط الجسمي لنحقق التكامل الذي يعطينا أفعالا إرادية موجهة.

ففيما يختص بالأطفال الشواذ الذين أصيبوا بتفكك في الجسم تبعه اضطراب في النفس حاولنا في الأول أن نجعل الأطفال يقومون بألعاب بسيطة تتلخص في إصابة هدف معين برمي كرات صغيرة، لأن هذا النوع من اللعب يتطلب من الشخص أن يوفق بين حركة الرمي التي تقوم بها اليد وبين حركة مقلتي العين التي تحدد الهدف وبين توازن الجسم الذي يساعد حركة اليد على الاتجاه نحو الهدف.

وبذلك استطعنا أن نحدث تغييراً واضحاً في حالة الطفلة "ت" وقد ظهر عندها من أول يوم اضطرابات مختلفة في التآزر بين أعضاء الجسم وظهر الاضطراب النفسي بعد ذلك ويمكن لأي شخص أن يتنبأ بحالتها النفسية من نظرة يلقيها على ملامح وجهها، ولاحظنا أن هذا النوع من اللعب ظهرت آثاره في التوفيق بين حركتي المقلتين كما أنها أثرت في مختلف الأفعال الضرورية للحياة وخاصة المشي والقفز. وكانت الطفلة الشاذة تصحب دائما أفعالها بأصوات غير منتظمة ومالت إلى الانسجام بتأثير توجيه الحركات "انظر الرسم".

وهناك أطفال أثر فيهم لعب الاكتشاف [استغماية] الذي ينمي ملكة الانتباه ويعلم الطفلة أن تتبع طريقة المحاولة والخطأ التي تؤدي إلى اكتساب المبادئ المنطقية الأولى فيتعلم الطفل التمييز في المكان. وهناك أطفال ينقصهم التمييز في الاتجاه المكاني فتجد بعضهم يعتقد أنه في إمكانه أن يصل إلى نقطة معينة من كل الجهات. ولا يستطيع أن يحدد الاتجاه الطبيعي الذي يؤدي إلى الهدف بأسهل الطرق. ويوجد أطفال شواذ إذا ما قدمت لهم شيئا مغريا فإنهم يحاولون الحصول عليه مادام هذا الشيء في مجالهم البصري وإذا اختفى لا يحاولون الحصول عليه ولو كان هذا الشيء خلفهم يستطيعون الحصول عليه بالتفاتة بسيطة. فلعبة الاكتشاف في وسط أطفال سويين تساعد الطفل الشاذ على الاحتفاظ بالاهتمام ومحاولة بذل المجهود الضروري للالتفات والوصول إلى الهدف.

وهناك ألعاب أخرى تتطلب بعض الأدوات البسيطة التي فكر فيها الأمريكيون والأوربيون ولم نفكر في صنع مثلها للآن في بلادنا العربية ولا تزال أغلب هذه الألعاب مشروحة باللغات الأوربية، ولا يمكننا أن نستخدمها بسهولة مع أطفالنا. ومن هذه الألعاب الصورة المقطعة التي يمكن أن يركب منها صورة واحدة ذات معنى معين Puzzel. وهناك بعض الألعاب التي تتيح للطفل أن ينتقل من الصورة المسطحة إلى الصورة البارزة، وهذه اللعبة تفيد الفكر عند الطفل لأنها تعلمه الانتقال من السطح إلى الفراغ ذي الأبعاد الثلاثة.

وقد آن الوقت الذي وجب التفكير فيه للوصول إلى اكتشاف ألعاب تلائم النفس العربية ويلاحظ أن أغلب الألعاب تكون بين أفراد عديدين فيقوم اللعب على العامل الاجتماعي. وهناك ألعاب تحتاج إلى استخدام اللغة بينما أن ألعابا أخرى يقوم بها الأشخاص وهم في سكون أو تظهر منهم ألفاظ عابرة تدل على الفرح والسرور.

فكما أن هناك ألعابا تنمي الناحية الجسمية وألعابا تنمي الناحية الفكرية فهناك أيضا ألعاب تثير الناحية الانفعالية. وكثيراً ما يجمع اللعب بين ناحيتين من هذه النواحي الثلاث مثل لعب الورق (الكوتشينة) الذي يخاطر فيه الشخص بكل ماله أو بمبلغ كبير من المال. ولا نستطيع أن نقول إن كل الألعاب التي يتعرض فيها الشخص الكسب والخسارة تستدعي مهارة واستخدام قدرة وكفاءة لأننا نجد ألعاب الحظ التي تعول على وقوف حركة بالصدفة تسيطر على سلوك كثير من الأشخاص.

ويعتبر اللعب الذي يقوم على الصدفة والاحتمال أكبر تستحكم في إرادة كثير من الأشخاص وهذا المرض النفسي والاجتماعي يصير مرضا عضالا بعدما يتمكن من الشخص عن طريق العادة. لأن الانفعالات سواءً أكانت محزنة أو مفرحة تجعل الشخص في حالة من الحركة النفسية تشعره بالحيوية. فهناك أشخاص يقبلون على شراء أوراق يانصيب لا لشيء غير خلق فرصة للانتظار، وحاول المجتمع أن يفيد من هذا الميل ليخلق تعاونا لجمع المال واستخدامه في المشروعات الخيرية. ويصير الميل إلى اللعب الذي يقوم على مفاجأة الحظ مرضيا إذا كان هذا الشخص مصابا بالملل أو الركود العاطفي أو الفراغ من الأعمال. ويكون من العبث تخليص الشخص من هذا الداء دون التفكير في القضاء على السبب الأساسي الذي دفعه إلى البحث عن الانفعال الشديد.

وأدى التمثيل خدمة كبرى في هذا الميدان لأن الرواية التمثيلية أو السينمائية تبعث عند الشخص انفعالات شديدة تحرك نفسه وتثير صورا وحالات شعورية كان الشخص يكتبها في نفسه. وفي أغلب الأحيان يتمثل الشخص نفسه في الأدوار التي يراها ويختار له شخصا يتقمصه ويحاول أن يجد سلوكه القديم أو يتخيل السلوك الذي يرغب القيام به.

ويذكرنا هذا النوع من التسلية والراحة بلعب الأطفال الذين يمثلون أدوارا جدية في لعبهم مهما كلفهم ذلك من تعب؛ فكثيرا ما نرى الأطفال يقومون بتمثيل أعمال الرجال ولو تأملنا هذا النوع من اللعب لوجدنا فيه نوعا من التوجيه. والغريب أن كلا من الجنسين يتجه اتجاها خاصا فالطفلة

تمثل أعمال المرأة في المنزل فتقلد الطبخ والتربية وتلاعب دميتها، بينما يميل الطفل إلى تقليد العمليات الحربية والبيع والشراء والسباق وغير ذلك من أفعال الرجال. وهكذا يظهر الفرق بين الذكر والأنثى في اتجاه اللعب، ويلاحظ أن الأشخاص الذين تغلبت عليهم صفات الجسم الآخر يميلون أيضا إلى نوع اللعب الذي يميل إليه الجنس الآخر.

وهذه الفوارق في اختيار نوع اللعب في الطفولة تظهر أيضا في اختيار نوع الرواية بعد سن البلوغ. فهناك أشخاص يبحثون عن الروايات التي تمثل القتال ويرتاحون لرؤية المناظر التي يغلب فيها الضرب والعنف، والبعض الآخر من الناس يحاول أن يرى الأفلام الغرامية التي تمثل الحياة العاطفية. وهكذا تجد كل شخص يبحث عما يلائم ميوله وعما يريد القيام به ومنعته الظروف عن القيام به.

يرتاح الكثير من السيدات راحة نفسية إذا شاهدن امرأة تصرح للرجل الذي تحبه بما تشعر به من حب نحوه. وذلك لأن المرأة عادة تقع في مأزق حرج إذا أحبت ولم يبدأ الرجل بالتصريح بحبه. فإن الكثير من الآنسات يتساءلن عن الطريق اللائق الذي يمكن للمرأة أن تتبعه لتعبر به عن حبها للرجل الذي تحبه. فيقع مثل هذه المرأة في تضارب فكري يحدث نوعا من الضيق لأنها من جهة تشعر بحب وتشعر بالحاجة للتعبير عنه، ومن جهة أخرى تقوم الحواجز التربوية التي تتمثل في حياء المرأة وعدم قدرتها على التعبير بميلها نحو الرجل. فمهما كانت الجرأة قوية والإقدام متغلبا فإن المرأة لا تستطيع أن تخطو الخطوة الأولى بصراحة نحو الرجل، وتجدها تشعر

بنوع من الراحة إذا شاهدت امرأة، ولو في عالم الخيال، تقوم بما كانت تميل إلى القيام به.

كما أننا في أغلب الأحيان نجد الروايات تقضي على الميل إلى القلق والشعور بالظلم من أشياء أو أشخاص معينين. إذا رأى الناس اعتداء على رجال الشرطة في الأفلام "البوليسية" فإنهم يشعرون بنوع من الراحة وخصوصا الأطفال الذي يخافون خوفا قويا من البوليس بتأثير الإيحاء في البيت إذ يلجأ الأهل إلى التخويف من البوليس ليتغلبوا على طيش الأطفال.

وليست الأحلام سواء كانت ليلية في النوم أو نهارية في اليقظة إلا ضربا من اللعب، وتحولا للأعمال الجسمية إلى الصور الذهنية بتأثير النمو والتكامل كذلك التعب يكون في الأول جسميا فقط ليصير نفسيا. يكون اللعب في الأول ظاهراً في المجال الجسمي ثم ينتقل إلى المجال الذهني وتكون الصور نائبة عن الأفعال. ولذلك يمكننا أن نستخدم الأحلام الصناعية للتغلب على العجز الإرادي فتمثل للمريض روايات تظهر فيها الأعمال التي لا يستطيع الشخص أن يقوم بها فيحدث ذلك راحة نفسية.

هناك مجال واسع لعلم النفس في المستشفيات الجسمية التي يضطر المريض إلى الانقطاع عن العالم الخارجي فيمكننا أن نستخدم اللعب بالصور لتحدث عند المريض حركة نفسية تساعده على مقاومة الضعف والمرض. وهنا يحسن أن نستغل كلمة "كلود برنار" إذ قال (لا أهمية للميكروب

وإنما المهم هو الوسط الذي ينمو فيه) فإن كان الجسم ضعيفا فإن الميكروب يؤثر فيه بسهولة وإن كانت هناك مقاومة فإن الكيان الإنساني بما فيه من جسم ونفس يستطيع أن يوقف الأضرار مؤقتا إلى أن تأتي الإسعافات الخارجية فتقضي على سير الداء وانتشاره.

فلا شك أن حالة المريض النفسية تؤثر تأثيراً واضحاً على حالته الجسمية وقد ظهرت بعض الإصابات الرئوية من آثار صدمات نفسية وقد تبين أخيراً أن الضيق النفسي قد يحدث مرض الربو وبينت التجارب أن هذا الداء الجسمي ظهر مع أسباب نفسية واختفى باختفائها.

ويمكننا أن نلجأ إلى اللعب كوسيلة مهمة لتعويض النقص الذي يمكنه أن يحدث اضطرابا في أحد المجالات الحيوية. إذا كان شخص ضعيف الجسم مع طموح إلى القيام بأعمال جسمية لا تتم إلا بوجود قوة جسمية فائقة. فإننا نستطيع أن نجعل هذا الشخص يشاهد روايات تمثل له ما يعجز عن القيام به من أفعال، فلا شك أن هذه المناظر تثير في نفسه أول الأمر نوعاً من الآلام لأنها تمس نقطة الضعف عنده. ولكن هذه المناظر لا تلبث أن تصير محببة لديه وتمنع كل التصورات الذهنية التي كان يميل إلى القيام بها ليعوض نقصه. كما أنها تجعله يألف نقصه ويخضع إليه ولا يميل إلى إخفائه عن الناس بل يصير فكاهة يقدمها ليضحك الناس منها ويضحك معهم ضحكة بريئة تدل على صفاء النفس وطهارتها من العوامل اللاشعورية.

وليست النكتة إلا نوعا من التحليل النفسي الذي يكشف الغطاء عن العيوب والنقص الموجود عند كثير من الناس، ولذلك تحدث النكتة نوعين من الشعور فإما أنها تحدث نوعا من الألم في الأول وإما أنها تحدث آثارا سواء كانت مؤلمة أم مفرحة وتعتبر النكتة في بعض الأحيان سلاحاً اجتماعياً يرغم به الفرد على عدم الخروج عن حدوده حتى لا يطغى على حقوق الآخرين كما أنها تحارب السلوك الشاذ وظهر ذلك في النكت الكثيرة التي قيلت في أغنياء الحرب.

وقد استطاع موليير ولابروبير أن يستغلا الضحك والنكتة لإظهار عيوب الناس. وقد نجح موليير إلى حد كبير إذا استعمل التمثيل وسيلة من وسائل النقد الاجتماعي واستطاع تحت ستار اللعب أن يؤدي مهمة خطيرة في الإصلاح الاجتماعي.

راحة الحديث

أشرنا من قبل إلى حاجة الإنسانية إلى وظيفة اللغة وقد بينا أن تعطل الحديث يعرض الإنسان إلى اضطرابات في الأفعال والتفكير. وإذا منع إنسان لأي سبب من الأسباب عن التحدث مع الآخرين فإنه يقبل على التحدث مع نفسه.

ويحدث الإسراف في الحديث النفسي نوعا من التفكك في الشخصية لأنه يرغمها على الازدواج، وكثرة الحديث مع النفس تنسي الحدود المنطقية فيميل الشخص إلى المبالغة كما أنه يميل إلى القفز ويبتعد عن الربط و"العقل" (بمعنى الربط) فنرى أفكاره تفقد التسلسل ويشعر الأشخاص الذين حوله أنه أصبح يقول كلاما غير معقول أي غير مربوط الأجزاء ولا غرابة في أن يؤدي انقطاع الحديث مع الناس إلى أمراض خطيرة مثل مرض البارانويا.

لهذا السبب فإن الأشخاص الذين يضطرهم عملهم إلى العزلة يميلون إلى البحث عن الراحة في صورة التحدث مع الآخرين فكثيراً ما نلاحظ عند معظم السيدات شغفاً كبيراً وميلا قوياً إلى الحديث فتنطلق السيدات في التحدث بشكل قوي وسرعة غريبة تجعل السامع يشعر بأن المتحدثات مدفوعات إلى الحديث كما لو كان هناك كبت. ومن ألطف المناظر أن نرى

بعض الأشخاص يتحدثون ليتحدثوا دون أن يكون هناك موضوع معين يرغبون في التعبير عنه. وكلمة التعبير في اللغة العربية تشير إلى أن الشخص يستعمل اللغة كجسر تمر عليه الأفكار منتقلة من ذهن إلى آخر. فيكون الحديث وسيلة ربط بين الشخص والمجتمع ويبعد عنه الشعور بالوحدة والعزلة وإذا كان الشخص مدنياً بالطبع واجتماعياً بالفطرة فإنه في حاجة إلى الحديث ليربط نفسه بالمجتمع ويبعد الخوف والوحشة والوقوف الفكري.

لذلك يمكننا أن نعتبر الحديث أكبر وسيلة للراحة النفسية بل هو ضرورة يجب العناية بها. وعلى الشخص أن يبحث عن الوسط الملائم الذي يمكنه أن يشعر فيه براحة الحديث. ولهذا السبب ظهرت المجالس الخاصة التي تجمع طائفة معينة من الأشخاص يتبادلون الحديث ليشعروا بتضامن في مجال اجتماعي واحد. وقد اشتهرت صالونات أوربا التي كانت تجمع أصنافا من الناس يتمتعون بالحديث وأصبحت هذه الحاجة عندهم ترفا يتفننون فيه ويتعسفون في البحث في الأفكار والكلمات الغريبة إلى أن صار ذلك سلوكا شاذاً يثير الضحك وتناوله موليير بالنقد في روايته الشهيرة Les Femmes savantes.

وتقوم النفس في بعض الأحيان بتمثيل أدوار داخلية ترمز إلى اتجاهات عاقت الشخص ظروف عن اتباعها.. فإذا كان هذا الشخص في وسط غير ملائم لطباعه ويشعر بضيق إذا وجد في ذلك الوسط فإنه يضطر إلى الرجوع إلى نفسه ويظهر الحديث النفسي وما يتبعه من اضطرابات ذهنية وسلوكية.

وليس التحليل النفسي غير فرصة التحدث عن الأشياء المكبوتة التي لا يجد الشخص سهولة في التحدث عنها، ومهما كانت براعة المحلل النفسي كبيرة فإن بعض الأشخاص لا يبوحون بحالاتهم الخاصة إلا إذا قضينا على وظيفة الشعور ووقع الشخص في حالة نوم مغناطيسي. وكتم الأسرار يكلف الشخص مشقة ونوعا من التعب، والكثير من الناس لا يطيق كتم السر ويشعر بنوع من الراحة عند إفشاء السر، وأغلب الناس يشعر بأن إفشاء السر ضعف لأن كتمه يتطلب مقاومة وقوة صبر.

فكذلك، بشكل أكبر فيما يختص بأسرار الشخص فإنه يشعر بنوع من الضغط ولكن عامل الحياء والخجل يدفع الشخص إلى الكبت. ويقع الشخص في بعض الأحيان في نوع من التضارب بين ميل التحدث والتصريح وبين ميل الكبت والكتمان. ويستهلك هذا التضارب مجهوداً جباراً ونشاطاً نفسياً قوياً. وفي مثل هذه الحالة يظهر نوع من الصداع المستمر الذي لا يقضي عليه أي مسكن. والصداع العصبي ينشأ عادة عن التردد، وفي حالة كتم الأسرار يكون الصراع بين الميل إلى التصريح والميل إلى المقاومة وعدم التصريح. وإن كان التحليل النفسي يحدث نوعا من الراحة فلأنه يقضي على هذا الصراع ويجعل الشخص قادراً على التصريح بكل ما هو موجود في نفسه. فهناك بعض الأفكار التي تتمثل أمام ذهن الشخص مثل التفكير في نقص لديه فإنه يحاول أن يبعده ويطرده بالتفكير في موضوعات أخرى.

تعرف بعض السيدات سنهن بالضبط ولكنهن لا يردن التفكير في العدد الحقيقي من سنوات العمر ويحدث هذا الفرار نوعا من القلق، وكذلك عندما يسأل الشخص عن سننه ويخفي الحقيقة فإنه يشعر بوخز في الضمير.

وفي كل حالات الكذب يوجد عند الحديث الكاذب نوع من الألم تختلف درجته حسب الأفراد وحسب تعود الكذب عند الشخص، ويحدث أحيانا أن الشخص ينسب شيئاً إلى نفسه بالكذب. كما أنه يتألم إذا صادف وتحقق يوم ما نسبه لنفسه بالكذب لأنه لا يستطيع أن يذكر من جديد ما ذكره قديماً. فالتلميذ الذي يخبر أهله أنه نجح كاذبا في الدور الأول ويفرح أهله لنجاحه يكون متألما في ذلك الوقت ولا يستطيع التعبير عن آلامه بل يزيد شعوره بالألم وسط تعبيرات أهله عن الفرح. وكذلك يقع في نوع من الضيق في الوقت الذي ينجح فيه حقيقة ويشعر بالفرح وحده دون أن يستطيع التصريح بذلك لأهله.

وإن كان فرويد أعطى أهمية كبرى للموضوع الجنسي فذلك راجع للعوامل الاجتماعية التي أرغمت الفرد على إخفاء هذا الموضوع. ونجد الآباء أنفسهم لا يجرؤون على مس الموضوعات الجنسية ويتركون أولادهم يتخبطون وحدهم في المشكلات الجنسية رغم تعقدها. ويشعر الشخص بالنسبة للموضوعات الجنسية كأنه في سجن ويبقى بعض الشبان جاهلا لكثير من الحقائق المهمة المتعلقة بالموضوع الجنسي إلى سن متأخرة. ويشعر باضطراب كلما أرغم على التحدث في موضوع سلوكه الجنسي. وبالرغم

من أن الموضوع متشابه عند كافة الناس فإن الستار يسدل على المشكلات الناتجة عن هذا الموضوع خارجاً عن حدود الأدب. ولذلك ينطلق بعض الشبان في الحديث عن حالاتهم الجنسية ويشعرون براحة لأنهم تحرروا من قيود المجتمع التي تحرم الحديث في هذا الموضوع.

واعتقد أن التحليل النفسي يفيد في طرد الضيق بحمل الشخص على التحدث في الكبت الجنسي كما يفيد في جعل الشخص يتحدث عن أي موضع آخر حرم من التحدث فيه. إن الملاحظات الكثيرة لأحوال الأشخاص الذين يكتمون سراً مهماً تدل على ظهور بعض الأعراض العصبية الخاصة.

وقد حاولت أن أقارن بين هذه الحالة وحالة الأشخاص الذين أصيبوا بتعطل في الكلام فإني لاحظت ظهور أزمات عصبية عند طفل زود بدرجة فائقة من الذكاء ولكنه أصيب بتعطل في الكلام. فكان في بعض الأحيان يقوم بأعمال شاذة عنيفة دون أن يكون هناك أي دافع خارجي سبب ذلك وكان الطفل نفسه في بعض الأحيان يعبر لأمه بإشارات حركية يدوية عن رغبة في الخروج من البيت حتى لا يضايقهم. ويشعر هو الآخر بالضيق وقال مرة لأمه أريد أن أذهب وكان فعلا يقضي أكبر جزء من وقته خارج المنزل. واستهوته السينما فكان يبذل كل جهده ليشاهد أكبر عدد من الأفلام ووضع أخيراً هذا الطفل في معهد الأطفال الشواذ وحاولت أن أجد له طرقا للتعبير فاختار أسهل الطرق بالنسبة إليه وهو الرسم فكان

هذا التعبير يحدث عنده نوعا من الراحة وضربا من الفرح وكانت أعصابه تهدأ بعد الفترة التي يحاول أن يخرج فيها ما يجول في ذهنه من أفكار ومعان.

ولاحظنا استعداداً للسمع إذا خاطبناه من خلف واستطعنا بهذه الطريقة أن نوصل إلى ذهنه بعض الحكايات التي يوجد فيها أشخاص يمثلون دوره فكان يرتاح راحة كبرى ويحاول أن يعبر لنا عن التشابه بينه وبين هؤلاء الأشخاص الذين نحدثه عنهم فكأننا كنا نتوب عنه في الحديث، فكان يرتاح وينفعل انفعال الفرح لأنه كان يعتقد أنه أصبح من السهل عليه بذلك أن يصور لنا مشاكله الداخلية.

ونجد في تاريخ الأدب الفرنسي حالة جان جاك روسو الذي كان مزوداً بدقة كبرى في الحس واستطاع أن يشعر شعوراً خاصا أمام الطبيعة وكان يعتقد أن ذلك النوع من الشعور تافه لا يستحق أن يذكر وأخفاه في نفسه مدة طويلة من الزمن إلى أن صادف مرة "مدام هدوتو" وخرج معها في ليلة مقمرة وسمعها تعبر عن شعور شبيه بالشعور الذي كان يكنه في نفسه، فطرب طرباً شديداً ورجع إلى أوراقه وجدد اهتمامه بموضوعه وأخرج كتاب "هلوبيز الجديدة" وما تبعها من مؤلفات وقطع تدور كلها حول التعبير عن جمال الطبيعة وما يمكنه أن يثيره في الإنسان من عواطف.

وتبعه في ذلك رجال الرومانتزم أو الأدب الحر الذين اهتموا بوصف الحالات النفسية وراج هذا النوع من الأدب وأثر تأثيرا بليغا في القراء لأنه كان يعبر لهم عما كانوا عاجزين عن الوصول إليه بالتعبير المعتاد، ولذلك

يشعر القارئ بهذا النوع من الأدب أنه في استطاعته أن يقول مثله ولعل هذا هو المقصود من عبارة الناقد العربي إذ عرف البلاغة بقوله هي ما إذا سمعه الجاهل ظن أنه يحسن مثله.

ونشاهد أن سهولة التعبير طابع من طوابع الحضارة ورقي الأمم أننا نلاحظ أن سكان الريف فقراء في التعبير، ألفاظهم قليلة ويندر وجود من يعرف منهم كيف يملأ محادثة طويلة. ويمتاز أهل الحضر ببراعة الحديث، وكثيرا ما يستعملونه كسلاح ضد أهل الريف.

وقد ظهرت قيمة الحديث في الحرب الأخيرة لاستغلال جهاز الراديو وأصبح الحديث سلاحا قويا يستخدم لتوجيه الرأي العام، فلعب الحديث دوراً أهم من السلاح. وقد ظهرت حرب الأعصاب التي تقوم على سلاح الحديث وارتفعت الأصوات في الأثير تتضارب وتتسابق إلى أذهان السامعين في العالم وكانت كل دولة تحاول أن تثبت بأساليب الحديث المتقن أنها على حق وحاولت كل أمة شاهدت أياما صعبة في نضالها أن تطمئن شعبها وتبعد الرعب عن قلوب الأفراد بواسطة الحديث. وهكذا أصبح للأدب وطرق التعبير قيمة كبرى تعول عليها الأمة وتستند إليها الدولة لتضمن حياة هادئة للشعب.

ويقوم تأثير الأدب على الألفاظ تارة وعلى المعنى تارة أخرى ويهتم الشعب بالألفاظ التي تمتاز بجرس رنان لأنها لا تكلفه انتباها قويا يتعبه ولذلك يفشل الخطيب أمام جمهور شعبي إذا عول على المعاني المترابطة

التي تقوم على منطق دقيق، ومن هنا يجب أن نستخرج قانونا يثبت لنا أن حديثنا مع الشخص هو في الغالب صدى لآراء موجودة عندهم وإذا أتينا بآراء جديدة فلا بد من أن نراعي اتصالها بالآراء الموجودة فعلا في نفس السامع. ولعل هذا هو المعنى المقصود من القول: "خاطبوا الناس على قدر عقولهم" فكما أن الشخص المتحدث يرتاح راحة كبرى إذا صدقه السامع، فكذلك يرتاح السامع إذا خاطبته بما هو متفق مع آرائه القديمة، ولذلك يلاقي المصلح الذي يعرض بصراحة آراء جديدة مقاومة عنيفة قد تؤدي به إلى الهلاك.

فراحة الحديث مرهونة بالحالة النفسية التي يكون عليها الشخص وبالتوافق بين الحديث وهذه الحالة النفسية. كما يمكنك أن تطمئن شخصا بألفاظ وتبعد عنه اضطراباً شديداً يمكنك أن تحدث ثورة نفسية لدى شخص إذا ذكرت له ألفاظا تثير إلى نقص فيه أو تنافي عقيدة تربى عليها. ولهذا يلجأ بعض الأطفال ومن يشبههم من الرجال إلى الإيذاء بواسطة الألفاظ المعبرة عن النقص، وهكذا نجد بعض الأطفال يكتفون بالانتقام من شخص آخر يذكر عورة أقدس شخص عنده. فإننا نشعر دائماً بنوع كبير من الاحترام نحو والدينا والتحريم المتواتر في الاتصال الجنسي بالأقارب يجعلنا نشمئز عند ذكر أي لفظة تشير إلى ما يتعلق بالموضوع الجنسي منسوباً إلى أهلنا الذين حرم علينا الزواج بهم. فهذه الطريقة التي يستعملها السفهاء بذكر ألفاظ تتعلق بموضوع مقدس أو محرم تدل على أن الشعب عرف طريقة الإثارة بالتعبير والألفاظ لإحداث الألم، وكذلك نجدهم يستعملون أيضا طريقة سب الدين.

كما أننا نلاحظ من جهة أخرى استعمال ألفاظ بسيطة لإحداث الراحة النفسية وإن كانت هذه الألفاظ فقدت معناها الأساسي وأصبحت تستعمل بطريقة آلية، ونجد مثلا لذلك في كلمة "السلام عليكم" و"سعيدة" و"أهلا وسهلا" "ومع السلامة" وإن كنا نعلم أننا أصبحنا لا نفكر في معنى هذه الألفاظ، إننا نغضب إن لم يذكرها لنا الشخص في وقتها المناسب.

والحقيقة أن تقديرنا لهذه الألفاظ راجع إلى رغبتنا في وجود صلة بيننا وبين الأشخاص الذين نتصل بهم، وكما أن الابتسامة وإن لم تكن مسببة بسبب نفسي تحدث راحة نفسية لدى الشخص فإن ألفاظ التحية قادرة على تبديد كل الأوهام التي تهدد الصلة بين شخصين، ولذلك أوصى النبي بإفشاء السلام فإن هذه طريقة حكيمة للربط بين الأفراد والقضاء على كل نزاع.

ونلاحظ أيضا أن الأشخاص الذين يكونون موهوبين من ناحية التعبير ويعرفون كيف ينوعون أحاديثهم يفوزون دائما على غيرهم ويسيطرون على المجتمع. وسهولة الحديث شرط ضروري للنجاح في بعض المهن مثل السياسة والمحاماة والتجارة.

وكثيراً ما تكون سهولة التعبير آفة على الشخص إذا أسرف في الحديث ولم يتح لغيره فرصة الحديث، فإن المجلس يضجر مهما كان الحديث شيقاً لأن السامع يرغب في أن يدلي بالآراء التي تحضره ليثبت

وجوده ويطرد الشعور بالنقص. ولذلك يحتاط بعض المحدثين اللبقين فيعطي للسامع فرصة الحديث ويرضيه من حين إلى آخر أو ينسب بعض الآراء إليه فيسترسل في الحديث ويكتفي في بعض الأحيان بقوله "على رأيك" مع أن السامع لم يفكر قط في هذا الرأي. ورغم ذلك يشعر السامع براحة واطمئنان ويجعل المتحدث يتمتع بانتباهه. وهذا أهم ما يحرص عليه المتحدث اللبق، فإنه يبذل كل ما في وسعه بتغير الموضوع ويذكر كلمة "على رأيك" أو "كما قلت" ليحتفظ بانتباه السامع، وإذا تعرض المتحدث إلى فراغ في الذهن وضاع منه الموضوع أو لم تحضره الآراء الملائمة، فإنه يسترسل في الكلام ذاكراً جملا عامة ليس لها معنى محدد، وكل ذلك لكي لا يسكت ويفقد انتباه السامع أو يعطيه فرصة التحدث.

وهكذا نجد في المجتمع أشخاصاً يتشبثون بالحديث ولا يسمحون لغيرهم بالتحدث أمامهم، ولذلك يضطر بعض الأشخاص إبعادهم من المجالس المهمة التي ينبغي أن يسود فيها الوقار وتكون أدب معين للحديث خصوصاً مع الأشخاص الذين يتمتعون بمكانة عالية في المجتمع، فلا يجوز لشخص أن يسترسل في الحديث أمام شخص أعلى منه مقاما وأنتجت هذه الأصول في أدب المحادثة نوعا من الرهبة حتى أن بعض الأشخاص لا يستطيعون الكلام أمام الأشخاص الذين هم أعلى منهم درجة. وهذه الظاهرة ملاحظة أيضاً فيما يختص بالفرد أمام المجتمع فرغم كل براعة الشخص في الحديث فإنه يضطرب ويفقد كل توجيه وكل سيطرة على المعاني إذا وجد أمام شخص أعلى منه أو أمام مجتمع، فهذه الظاهرة أيضاً تثبت لنا أن الحديث يكون سهلا إذا كان الطرفان المتحدث والسامع في

مستوى متقارب. وهذا ما يؤيد لنا أيضا دقة كلمة تعبير التي تشير إلى أن الحديث هو جسر تعبر عليه المعاني، فلا بد من أن هذا الجسر يكون رابطا بين مستويين متكافئين وإلا حدث اضطراب وتعطل وفي أغلب الأحيان إذا وجد شخص أمام مجتمع وطلب منه التحدث فإن مجرد الطلب يحدث انفعالا شديداً ولكن هذا الانفعال لا يلبث أن يتلاشى بالتمرين إلى أن يصير الشخص قادراً على التعبير عن آرائه بسهولة ولباقة.

والحديث المؤثر هو الحديث الذي يكون ناشئا عن تكامل الشخصية. فهناك أشخاص يتحدثون بلسانهم فقط وتضمر قلوبهم ما يخالف تعبيرهم فيمكن للسامع أن يفطن إلى هذا الاتصال إلا إذا كان المنافق مثلا ماهراً. وكما أن الضحكة الصفراء تظهر منعزلة عن الوضع الكلي للجسم فكذلك حديث النفاق يكون فاترا وحرارة الصدق تظهر لأن الشخص الصادق يتحدث بكل جوارحه وهذه الصلة بين الانفعال الذي يعتري الجسم كله وبين النطق تتأيد بملاحظة بعض الآثار الخطيرة التي ينتجها انفعال يعطل الكلام تعطيلا ثابتا يسمى بالحبسة Aphasia.

إن بعض الأشخاص ينقطعون عن الكلام فجأة وعندما نحاول أن نبحث عن الأسباب الجسمية فلا نجد أي أثر لعطب جسمي، وقد حار الأطباء في العصور السابقة في هذا النوع من المرض وعزوه إلى آثار الجن واعتقدوا أن التعطيل ناشئ عن عامل خفي راجع إلى تأثير الجن.

وجاء بروكة Broca وحاول أن يثبت أن هناك مركزا في المخ خاص بالإشراف على وظيفة اللغة ولكن هذه الفكرة تلاشت بعد تجارب "بيير ماري" لأن نظرية بروكة كانت تتجه إلى القول بوجود صور لفظية محفوظة في المنطقة التي سميت بمنطقة بروكة في المخ، واستمر جاكسون في تجارب مهمة أوضحت لنا هذا الموضوع. والمهم هو أن الحديث ناتج كعملية كلية وقد كانت اللغة عبارة عن حركات يقوم بها الشخص في جسمه كله ليعبر عن الموضوع الذي يشغل ذهنه وبعد ذلك أصبحت اللغة عبارة عن حركات شفوية لسانية وأصوات الحنجرة لأن هذه الحركات سريعة ويمكنها أن تعبر عن أكبر عدد من المعاني والأفكار، وأننا لا نزال إلى يومنا هذا نصحب التعبير اللغوي بحركات يدوية وإذا تحدثنا في موضوع يمس عاطفتنا فإن الحديث يكون مصحوباً بتعبيرات انفعالية في الجسم كله.

وهناك بعض الظواهر الغريبة التي عجز علم النفس إلى يومنا هذا أن يشرحها كظواهر علمية. إننا وجدنا في كل جيل وفي كل شعب أشخاصا يصابون بأزمات عصبية ويفقدون كل وعي ويشرعون في حديث طويل بلغتهم أو لغة أجنبية يجهلونها وكثيرا ما يكون لهذا الحديث معنى مرتبط يقوم على أفكار سليمة متسلسلة مترابطة، ومن هنا جاءت فكرة الأرواح والعفاريت التي تسكن الأجسام ويمكنها أن تنتقل من جسم إلى آخر، فكما أن الجن يستطيع أن يمنع شخصاً عن الحديث، فكذلك يمكنه أن يوحي إليه بحديث لا يستطيع في حالاته العادية أن يتحدث به.

والكلام الذي قيل حول هذا الموضوع هو تعليلات سريعة لا يعترف بها العلم الذي يحاول أن يتتبع أكبر عدد من الحالات ليقارن بينها ويصل إلى نتيجة ثابتة، فإذا كان موضوع الحبسة Aphasia قد أمكن للعلماء أن يدلوا فيه برأي، فإن موضوع الحديث بلغة راقية أو أجنبية عن الشخص لا يزال موضوعاً غامضاً. وعلى كل فإننا وجدنا بعض الأشخاص يستطيعون التحدث في أثناء النوم ويذكرون حقائق ذات معاني معقولة ومترابطة، وقد أمكن أن نحدث نوماً صناعياً ونرغم بعض الأشخاص على الإدلاء ببعض الحقائق التي كانوا يخفونها في نفوسهم وكثيراً ما يحدث هذا الحديث اللاشعوري راحة نفسية. وقد ادعى قوم أنه في إمكان النائم نوما مغناطيسيا أن يعبر عن حقائق غائبة لا تزال في طي المجهول ووراء ستار المستقبل، وادعى هؤلاء أيضا في إمكانهم بالتحدث مع النائم تنويما مغناطيسيا أن يؤثروا في نفوس أخرى ليقنعوها بما هو مناف لعقائدها.

ويذكر بعض الآباء الذين لا نشك في صدق روايتهم أنهم شاهدوا سيدات طاعنات في السن أو أفراداً عاديين يقعون في نوبة عصبية. وفي أثناء ذلك تصدر منهم أحاديث طويلة ويأتي شخص معين يمتاز بصفة دينية فيتحدث مع هؤلاء الأشخاص وهم في حالة الإغماء كما لو كان هذا الحديث صادراً عن شخص آخر غير الشخص المغمى عليه. وقيل إنه في إمكان رجل الدين أن يقنع هذه القوة الناطقة في جسم المصاب بالنوبة العصبية ليخرجه من الجسم، وقيل إنه وقع في كثير من الأحيان تغيير نحو التحسن وأصبح الشخص غير معرض لمثل تلك الأزمات التي كانت تنتابه من حين لآخر.

ودون أن أمس عقيدة أي شخص أرى أن هذه الحقائق ستتضح أكثر على ضوء العلم، وهناك حقيقة ثابتة علمية يمكنها أن توضح لنا في المستقبل هذا التغيير وما يحيط به من أسرار غامضة. والحقيقة الثابتة التي أشير إليها هي قوة الإيحاء فإننا نلاحظ أنه في إمكاننا أن نحدث تغييراً كبيراً في الشخص إذا كررنا أمامه عبارات توحي إليه بذلك التغير. وقوة معاني الألفاظ قد تنقلب إلى ظواهر فسيولوجية. فيمكننا أن نوحي إلى شخص بالنوم فينام كما أن بعض أفراد الكشافة يمزحون مع زملائهم فيوحون إلى بعضهم بالتبول في أثناء النوم فكثيراً ما ينقلب هذا الأمر إلى حقيقة ويتبول الشخص فعلا. وقد استعملت الأديان قوة التعبير للوصول إلى غرس الإيمان الجديد في نفوس الأشخاص ويتبع الإيمان سلوك خاص قد يختلف اختلافا كليا عن السلوك الأول.

ولا غرابة في هذه الصلة القوية بين الحديث والحالات النفسية وما يتبعها من حالات جسمية، إذ أن الذهن عندما يفكر يقوم بعملية التحدث، فالتفكير حديث ضمني حتى أن بعض الأشخاص الذين أصيبوا بنوع من التفكك في الشخصية يفكرون بصوت عال.

وكذلك الأطفال يكون تفكيرهم مصحوباً بألفاظ تعبر عن الصور التي تمر بالذهن. وكثيرا ما تظهر الحالات النفسية في صورة حديث يفرضه الشخص على الآخرين لا لشيء غير التأكد من صحة تفكيره، وتلعب المشاركة الوجدانية دورا مهما في جعل الحالات النفسية تنقلب في صورة حديث بسهولة كبرى، ويرتاح الشخص المتحدث إذا لاحظ من السامعين

ما يؤيد تفكيره مثل التصفيق والهتافات، فإن السامعين يعبرون عن ارتياحهم إن كان الحديث ملائما لما في نفوسهم كما أن المتحدث يشعر براحة إذا رأى دليلا على تلاؤم نفسي بينه وبين سامعيه، فالحديث هو وسيلة للربط بين الأشخاص وكل وسيلة تجعل الفرد يتصل بالمجتمع فإنها تساعد أولا التكامل الفردي لإدخال العامل الاجتماعي في الشخصية وتحقق التكامل الاجتماعي الذي يرمي إليه كل فرد الذي يعتبر الحلقة العليا في سلم التطور والرقي.

راحة الإيمان

من أطرف البحوث المتفرعة من علم النفس الاجتماعي بحث في تطور معاني الكلمات من المعنى المادي إلى المعنى المجرد البعيد عن كل ما يشوب المادة، ونشعر بلذة عندما نعلم أن كلمة عقل مثلا التي هي شعار التجريد والتي تدل على ما هو مصدر المعنى ترجع إلى أصل مادي وترجع إلى فعل محسوس وهو الربط: عقل البعير أي ربطه وقد جاء في الحديث الشريف: "اعقلها وتوكل".

ولا شك في أن وصول معنى العقل من معنى الربط المادي إلى معنى الربط المعنوي الذي هو من عمل الفكر هو تطور لغوي، وأن كلمة العقل المعنوي معناها الربط أيضا، وعملية التعقل في حد ذاتها ليست إلا عبارة عن ربط الأسباب بالمسببات والعلل بالمعلولات، فالشيء يكون معقولا إذا اعتقدنا أنه مرتبط مع ما عرفناه من قبل وتوهمنا اتصاله بما نعهده ونعرفه، ويكون المعقول هو المرتبط. فإذا قلت لك مثلا: انتهت الحرب فإما أنك تستغرب وتقول هذا أمر غير معقول وإما أنك تصدق وتقبل هذا الخبر وتراه معقولا.

وموقف سامع الخبر متوقف على ما وصل إليه من أخبار قبل سماعه النبأ، فإن كان الشخص قد وصل إلى علمه أن زعماء الأمم المتحاربة في

مفاوضات صلح وتتبع بنفسه هذه المفاوضات خطوة خطوة وانتهى به الأمر إلى أن مشكلة الصلح متوقفة على خلاف جزئي فإننا نتوقع حتما أن نرى هذا الشخص يتقبل خبر الصلح ويصير ذلك الخبر معقولا لديه أي مرتبطا بما كان قد وصل إليه من معلومات ويحكم على خبر الصلح بأنه معقول ويشعر بنوع من الراحة.

وهذا الموقف يجعلنا نتصور الموقف المقابل له بسهولة عندما نأتي إلى شخص كان قد وصله قبل لحظة نبأ غارات المتحاربين المتبادلة على عواصم بلادهم اشتداد المعارك في جميع الميادين وتنبؤ الكتاب الحربيين بفتح ميدان جديد فلا يمكن لمثل هذا الشخص أن يتقبل بسهولة نبأ الصلح ويرى ذلك أمراً غير معقول ويشعر بضيق وضجر.

ولقد كنا في زمن مضى نعتقد بسهولة أن عدم رجوع شخص نزل إلى بئر راجع إلى خطف العفريت الموجود في البئر، وذلك لأن فكرة العفاريت وقوتها ونفوذها كانت سائدة في القرون السابقة، ولكن هذا التأويل صار غير معقول لأنه لم يعد يرتبط بما وصل إلينا من معلومات متسلسلة يرتبط بعضها ببعض. فإننا لا نستطيع أن ننتقل اليوم من مجموعة هذه السلسلة التي نسميها العقل إلى فكرة تأثير العفاريت، فأصبح هذا غير مقبول عقلياً وأن المعقول هو أن يكون امتناع رجوع النازل إلى البئر ناشئاً عن سبب مادي كنقص المواد الضرورية للحياة مثل الأكسجين الذي عرفنا صلته بالحياة ودوره المهم في التنفس واحتراق خلاصة المواد الغذائية.

نستطيع الآن أن نخطو خطوة واسعة متسائلين عن كيفية هذا العقل أو هذا الربط وعلى أي أساس يقوم. لقد كانت هذه النقطة مشكلة دقيقة في تاريخ الفكر الإنساني واصطدمت بها عقول الفلاسفة، وكانت أفضلية السبق للغزالي في وضعها وإثارتها، وساهم مع مفكري اليونان في هدى الفكر الإنساني إلى التأمل في ذاته بالانعكاس على نفسه، فكان التفكير في التفكير وتعقل العقل. وتكونت مشكلة في تاريخ الفلسفة عرفت باسم مشكلة العلية. وأوضح الغزالي عدم وجود شيء يربط بين العلة والمعلول أو عدم ربط حقيقي فيما يصفه بالمعقول والواقع أنه يحصل في أنفسنا اقتناع ويصير المعقول لدينا مرتبطاً تمام الارتباط مع ما كنا نعرفه من قبل ولكن البحث الدقيق لا يجعلنا نجد أي شيء يربط بين العلة والمعلول وكل ما شعر به هو نوع من الراحة العميقة والاطمئنان الثابت. وجاء دفيد هيوم D. Hume بعد الغزالي وأفاض القول في هذه النقطة التي صارت تنسب إليه. وجاء E. Kant واستخرج من هذه المشكلة فرعا جديدا في الفلسفة وهو نقد العلم الذي أعطاه تقدم العلوم مكانة كبيرة من بين البحوث العالية.

وقدم نقد العلم خدمات كبيرة للعلوم وصار حافزاً للعلماء على التوسع وقرب العلوم التجريبية من الفلسفة التي تحاول عن طريق النقد أن تمحص وتشرح التفهم، وخرج "كانت" من بحوثه بنتيجة عظيمة نحن في أشد الحاجة إليها في هذا الشرق المتبلبل الفكر بين العلم والدين.

وصل "كانت" إلى حل، فميز بين شيئين طالما خلنا بينهما: ميز بين العقل النظري الخالص وبين العقل العملي، ونستطيع أن نعبر عن ذلك باصطلاح عامي فنقول ميز بين العقل والقلب، ولكن تمييزه لم يكن فصلا وإنما هو تمييز بين مستويين من العقل أو هما عقلان بمعنى سلسلتين ترتكز إحداهما على المحسوس وتقوم الأخرى على الإيمان وأعتقد أن كل الجهود في محاولة التوفيق بين السلسلتين عبث رغم كل الجهود التي بذلت في هذا السبيل.

فالتفكير الديني تفكير يتطلب الرجوع إلى ما نعرفه عن الدين ويكون الأمر معقولا دينيا إذا كان متفقا مع ما ورد في الدين؛ ينتهي العقل الديني إلى نص قرآني أو إنجيلي وكل انفصال وعدم ارتباط بين المعلومات الدينية فهو غير معقول.

ليس من المعقول دينياً ألا يجازى الظالم وإن كنا نرى بعض الظالمين يتمتعون بالفرار من الجزاء وذلك لأن هذا القول لا يرتبط مع قول الله تعالى "وَكَذَلِكَ نَجْزِي الظَّالِمِينَ" (الآية) فكل من السلسلتين عقل وكل عقل يقوم على الإيمان، وقد أشرنا من قبل إلى أن الربط بين العلة والمعلول لا يقوم على شيء محسوس، وإنما هو عبارة عن كثرة تتابع شيئين نربط بينهما ونجعل الثاني معلول الأول، وكلما رأينا ذلك وجدناه عاديا ومعقولا لأن التكرار أكسبنا عن طريق العادة ثقة قوية وصلت إلى درجة الإيمان الشبيه بالثقة التي يتطلبها الدين في تصديق النبي المرسل.

وقد أوضح ذلك De Lacroix في بحثه النفساني للإيمان، ووجد أن الإيمان هو عبارة عن حدود الإنسان لأن العلم نفسه ينتهي إلى إيمان فنعقل الأمور بالإيمان بوجود صلة بين العلة والمعلول، ونصل في الأخير إلى مبادئ يقوم عليها العلم دون أن تكون المبادئ معقولة لدينا أي مرتبطة بشيء آخر نعرفه فالعلم كالدين يقوم على الإيمان.

ولكن ما الحكمة في ازدواج العقل في الإنسان أليس من الأحسن أن يخضع الإنسان إلى عقل واحد ليشعر بالراحة؟ بل من الأسلم أن يكون ذلك لأن ازدواج العقل يؤدي إلى الفساد. ولهذا يعتقد البعض أنه يجب أن نقضي على أحد العقلين أو يجب أن نوحد بينهما ونوفق بينهما، والحقيقة أن ليس من مصلحة الإنسان أن يوفق بينهما أو يقضي على أحدهما، وزيادة على ذلك أن محاولة الجمع والتوفيق كمحاولة القضاء على أحد العقلين محاولة عبث لأنه لا يوجد في الحقيقة إلا عقل واحد يقوم بوظيفتين مختلفتين: إحداهما خاصة بتكيف الفرد في المجتمع والأخرى داخلية خاصة بسريرة الشخص فيما يتعلق بحياته الفردية، وهذه تتطلب التكيف في الوسط الخارجي الطبيعي وتقوم على الحواس وتتطور إلى أن تكون الأنا الفردي (Le moi individual) الذي يريد دائماً أن يفهم الموقف الخارجي على ما عرفه من حواس وما اختزنه من تجارب في ذاكرته. وهذا الأنا الفردي يبدأ مع الولادة وينتهي مع الموت، وهو يسير حسب السلسلة الحسية التي تكونت بمرور الأيام ولا يحكم إلا بالنسبة لهذه السلسلة فالمعقول عنده هو ما يتفق مع الحس وغير المعقول هو الذي لا

يمكن ربطه مع سلسلة التجارب الحسية. وهذه إحدى وظيفتي العقل وهي التي تشرف على الحياة الفردية.

وكما أن الطبيعة تقاوم الإنسان بما تفرضه عليه من قوانين لا مفر له من الخضوع لها كذلك المجتمع الذي هو أكثر فاعلية من الطبيعة يقاوم الفرد ويعمل على الحد من طغيانه فتراه يفرض عليه قيودا وقوانين لا يستطيع الإنسان الخروج عنها إلا باستعمال الوظيفة الثانية.

ومن بين هذه القوانين الاجتماعية التي تحاول أن تحد من طغيان الفرد على مصلحة الجماعة نجد الأوامر الدينية. فهي دائما تعمل على تنظيم أعمال الإنسان وهي ترمي كلها إلى غاية واحدة هي المحافظة على النوع الإنساني، ونفس الحلول التي تقدمها للفرد ترمي دائما إلى إخضاعه إلى رأي كلي، ولا يستطيع الشخص أن يقوم بأعمال تخالف مصالح النوع، فجاءت الأديان لتقوي قوة فطرية موجودة فيه وهي الضمير الذي هو عبارة عن الوظيفة الثانية للعقل، وهذه الوظيفة مختصة بتنظيم حياة الفرد في المجتمع وجعلت الأديان التي هي عبارة عن أوامر ونواه ترمي إلى مصلحة الإنسان في شخصه كفرد وفي شخصه كعضو في مجتمع، وخدمته مباشرة وبواسطة المحافظة على مجتمعه ونوعه فهذه الوظيفة تنظم عمل الإنسان أكثر من أي شيء آخر وتكاد تكون مختصة بذلك.

وبهذا نرى أن العقل واحد في الإنسان وهو قائم في كل لحظة على الإيمان وهو يرمي إلى غاية واحدة هي المحافظة على الفرد ويقوم بوظيفتين

مهمتين: إحداهما نسبناها إلى العقل والأخرى إلى القلب أو الضمير وهما في الحقيقة شيء واحد نستطيع تسميته العقل.

وظاهرة الإيمان النفسية ضرب من التسليم والخضوع المصحوب بالراحة. والإيمان السليم هو الإيمان الطبيعي أي الإيمان الذي يأتي بعد التفكير العقلي فعلى الإنسان أن يبدأ أولا بالبحث في حل المشكلات التي تصادفه وعليه أن يبذل ما في وسعه من مجهود ليجد علة الشيء، فإذا شعر بالصعوبة القصوى والغموض الأكبر فيجب الفرار إلى الإيمان الذي يفرض الصلة ثابتة. فالإيمان عملية نفسية مؤقتة يلجأ إليها الفرد ريثما يجد السبب للظواهر التي تتم حوله.

ولنضرب لذلك مثلا محسوسا من مشكلة الموت. إن الوفاة كانت من أول ظهور الإنسان المشكلة العويصة التي شغلت ذهنه. لقد تيقن الإنسان باستناده إلى الملاحظة اليومية أنه فان، وتيقن أيضا أن الوفاة قد تحضر فجأة وحاول الإنسان أن يمد أسباب الوفاة ليحتاط منها ولكنه عجز عن حصرها وشعر بنفسه مهدداً بالموت في كل لحظة.

وأحدث هذا الشعور اضطرابا نفسيا واضحا. وكل وفاة تحدث تترك أثراً أليماً في نفوس الذين عرفوا المتوفى. ويشعر الشخص الذي شاهد وفاة شخص بعدم اطمئنان ويبحث عن المفر ويملأ الموت قلوب الناس بالرعب والخوف. وأحدث التعرض للموت نوعين من السلوك عند الناس، فالبعض يحاول أن ينسى هذا الخط ويحاول اغتنام فرص الحياة والبعض الآخر أثر

عليه الخوف واستولى عليه اليأس وسيطرت عليه فكرة الموت وشلت كل أفعاله. وظهر الاتجاهان في المذهبين الفلسفيين المتعارضين مذهب إبيقور الذي ينادي بالإقبال على اللذة ومذهب الرواقية التي تحاول أن تتمثل الموت وتتذكره في كل لحظة ومقاومة الخوف منه.

ولو تأملنا باطن النفوس البشرية لوجودنا لمشكلة الموت مكانا مهما يؤثر على كل الأحوال النفسية. وسواء كان الخوف ناشئا من موت الفرد نفسه أو من موت أشخاص يعزهم فإن القلق كامن في النفوس ويظهر لأدنى سبب. ولذلك نجد أغلب الاضطرابات النفسية قائمة على الخوف من الموت وكل أنواع الخوف المرضي تتصل بالخوف من الموت.

فالعقل لا يستطيع أن يحل مشكلة الموت سواء كان للاطمئنان قبل وقوعه أو للصبر بعد فقدنا لشخص عزيز لدينا، فكل الأتعاب النفسية التي يمكنها أن تثار بالعقل تتلاشى أمام قوة الإيمان. وقد قال قوم إننا نستطيع أن نستغل الخوف من الموت لنقلل منه، بالوقاية من الأمراض الخطيرة. ولكن هذا الخوف يزيد إذا ربطنا الموت بالأمراض الخطيرة التي لا تزال خطيرة بكل معاني الكلمة.

إن الخطوة الأولى في الوصول إلى أسباب الموت الخفية ترجع إلى اكتشاف الجرثومة الفتاكة، ولكن المرحلة النهائية في اكتشاف كل أنواع الجراثيم واكتشاف طريق القضاء عليها في الوقت المناسب لم تتم بعد، ومن الغريب أننا نلاحظ الخوف من الموت ينتقل إلى الخوف من أسبابه مثل

الخوف من المكروب نفسه. وتكونت وساوس الوقاية عند بعض الأشخاص الذين تراهم يقبلون على غسل أيديهم لأتفه الأسباب. وأعتقد أنه كان من الخطأ استعمال التخويف من الموت لبعث الناس على التزام الدفاع بواسطة الوقاية. فلا شك أن هذا الاتجاه يفيد المجموع بنشر النظافة والتغلب على أصل الداء ولكن هذا الاتجاه يكبر في نفوس بعض الناس الشعور بالخوف من الموت.

وقد وقع في مثل هذا الخطأ جورج دوماس عندما جاءه شخص يشكو من ألم في الكبد معتقداً أن دوداً يأكل كبده. وبعد الفحص الدقيق لم يجد الأطباء ما يؤيد هذه الشكوى ولكن المريض ألح في التعبير عن آلامه وكان يستنجد باكياً ليخلصه الأطباء من آلامه. وقيل إن هذا المرض وهمي ناشئ عن الخوف من الموت ويستحسن إبعاد الخوف من الموت بإبعاد المظهر الذي اتخذه هذا الشعور كسبب يهدد الحياة ويخطر بالموت، فأجريت للمريض عملية وهمية وأظهروا له دوداً وأوهموه أنهم أخرجوا هذا الدود من كبده. فاطمأن المريض وشعر بالراحة مدة شهر ثم عاد إلى المستشفى يشكو من آلام يدعي أنها أشد من الآلام التي كان يشعر بها قبل العملية الوهمية. وبعد ما سئل عن موضع الألم وما كان يعتقده هو من أسباب لدائه، قال إن نفس المرض الذي كنت أشعر به من قبل وأنا الآن متأكد أن نفس السبب هو الذي يحدث هذه الآلام المرة في كبدي لأنني أذكر أنكم حينما قدمتم لي الدود الذي كان موجوداً في كبدي فإني لم أر معه بيضة ونسيتم أن تنظفوا الكبد من آثار الدود الذي توالد بعد العملية

وصار أكثر خطراً من الأول. ولم يعبأ الأطباء بكلامه ولم يجد وسيلة لتخليصه من فكرة كانت وهمية ضعيفة فصارت عقيدة راسخة.

وتثبت لنا هذه القصة الأخطاء التي ترتكب في أغلب الأحيان مع المرضى المصابين بالأوهام. فإننا لا ندري كيف نقضي على الفكرة الضعيفة فنتهاون أو نتبع طريقا منحرفاً فتصبح الفكرة الوهمية عقيدة راسخة يؤمن بها الشخص ويستحيل بعد ذلك تخليصه منها.

وفي هذه المرحلة الخطيرة التي يكون الشخص فيها أسيراً لعقائد خلقتها الظروف حوله لا يمكن إحداث الراحة النفسية إلا عن طريق إيمان آخر أقوى من الإيمان الذي كونه الشخص بنفسه بعد حوادث معدودة.

ومشكلة الموت والأوهام التي تنتج عنها مشكلة عويصة في إمكانها أن تحدث اضطرابات خطيرة في السلوك وقد تؤدي إلى الموت أو على الأقل إلى أمراض جسمية معقدة. ولذلك نجد الأديان كلها حاولت أن تعالج هذا الموضوع. ولعل أكبر فائدة أفادها الإنسان من الأديان هي فائدة الاطمئنان وعدم الخوف من الموت. وحلت مشكلة الخوف من الموت بنفي حقيقة الموت: إن الإنسان لا يفنى ولكنه ينتقل من "دار أولى" إلى "دار أخرى". ولا يمكن دفع الخوف من الموت إلا إذا آمن الفرد بالحياة الأخرى واعتبرت عقيدة الإيمان بالحياة الأخروية شرطاً أساسياً من شروط الإيمان وكان من السهل على الإنسان أن يؤمن بهذا المبدأ لأنه كان في حاجة ماسة إليه. فإنه استطاع أن يطمئن أولا على حياته، وأبعد عن نفسه

القلق الناتج عن الخوف من الموت بل استطاع الإنسان تحت تأثير الإيمان بالحياة الأخرى ألا يخاف من الموت وأصبح يقبل عليه ويموت في مصلحة المجتمع. ونجد هذه الفكرة موضحة في ديانة البراهمية التي قالت بالنرفانا وهي الوجود المطلق الذي يأتي الإنسان منه ثم يرجع إليه فالشخص لا يفنى وإنما يمتزج بالنرفانا كما يذوب الملح في الماء فيصبح الماء ماء ويصير الماء مالحاً.

وهكذا نجد أغلب الأديان والمذاهب الفلسفية على اختلاف مشاربها تبحث عن الطرق التي تحقق الخلود للإنسان، ونجد في نفس كل شخص تقديراً عميقاً للأشياء القديمة التي تجمع بين القرون والأجيال فيرتاح الشخص لرؤيتها لأنها تحمل صفة من صفات الخلود ومهما كان الشخص قوي الإيمان بالحياة الأخرى فإنه يحاول أن يترك أثراً يذكر به في هذه الحياة.

ونحن لا نستطيع أن نقدر راحة الإيمان بالحياة الأخرى إلا إذا تتبعنا حالة الأشخاص الذين لا يؤمنون باليوم الآخر، فإن أغلب حوادث الانتحار تكثر من بين هؤلاء الملحدين وعملية الإقبال على الانتحار وتحمل الآلام النفسية التي يعجز الحي عن تحملها.

وما علينا إلا أن نشاهد شخصا فقد عزيزا لديه ويشعر بأعنف الآلام النفسية والجسمية لنشعر بعجزنا عن التأثير بواسطة العقل في مثل هذه الحالات التي تصل فيها الآلام إلى إحداث اضطرابات في كل الكائن

الإنساني، فقد ثبت أن الإيمان وحده يستطيع أن يساعد الشخص مع إيجاد الحل لمشكلته والتغلب على آلامه ونحن لا نستطيع أن نؤثر من الخارج نفس التأثير الذي يقوم به الإيمان في الداخل وكل الاضطرابات التي تنشأ عن آلام الفقدان لا يمكن أن نتغلب عليها إلا إذا استطعنا أن نخلق عند الشخص أملا قويا في رؤية الشخص الذي فقده.

وبعدما عجز الإنسان عن الوقوف على كل أسباب الموت فجعل الموت بيد قوة مطلقة تسخر هذا الكون وتجعله يحدث حسب إرادة هذا الكون. وحاول بعض العلماء أن يربط الموت بأسباب معقولة. وأثبتت بعض جمعيات التأمين على الحياة أن الوقاية من الأمراض بعناية كبرى قللت من نسبة الوفيات في المناطق التي أقبل فيها الناس على التأمين على حياتهم. ولكن رغم كل ذلك بقيت أسباب أخرى خفية أرجعها العلماء إلى قانون الاحتمال فليس لنا أي حيلة نصل بها إلى معرفة وقت الوفاة وسببها المباشر. وهكذا نجد أنفسنا أيضا في حاجة إلى جعل هذا الموت مرتبطا بالإيمان.

وقد لاحظ أيضاً بعض علماء النفس في أمريكا أن الابتعاد عن الإيمان أنتج إصابات كثيرة بأمراض القلب، ولعل ذلك راجع إلى التعب النفسي الذي يتعرض له الملحد إذ يتحمل كل المسئوليات ويحاول أن يسلك سلوكا عقليا محضا يؤدي إلى الإرهاق، ولعل أكبر المشاكل التي ترهق الإنسان هي مشكلة التنبؤ. وحاولت العلوم المختلفة أن تسلحنا لنتنبأ بالحوادث التي يمكن أن تحدث حتى نعد أنفسنا ونتوقع الحادثة

فنستعد لكي لا نعرض أنفسنا للانفعال وفقد التوازن والابتعاد عن التكيف.

وقد أفدنا فوائد كبرى من العلوم الطبيعية التي سهلت الحياة المادية وعودتنا قدرة التغلب على كثير من مشاكل الحياة المادية ولكننا رغم ذلك لا نزال عرضة لكثير من الآفات التي يعجز العقل عن التنبؤ بحدوثها وهناك حوادث تقع رغم كل الاحتياطات التي يتخذها الإنسان ليدفع عنه الخطر.

وجاءتنا الأديان بعلاج نفسي يفيدنا حين العجز وهو الإيمان بالقضاء والقدر، فيشعر الإنسان براحة نفسية عميقة إذا اعتقد بعد الحادثة التي أحدثت له أضراراً خطيرة أنها كانت مقدرة وكان من الضروري حدوثها ومن المستحيل دفعها، فهذا التفكير يحدث نوعا من الراحة لأنه يبعد آلام النوم والتفكير فيما كان ينبغي أن يعمل لتفادي الحادث، وكل تماد في هذا الاتجاه يحدث اضطرابات نفسية في صورة تضارب أفكار وضيق قد يؤدي إلى صداع وتبلبل في الأفكار.

وفكرة القضاء والقدر تفيد فائدة كبرى إذا عرف الإنسان كيف يستعملها في الوقت المناسب ولكنها قد تحدث أضراراً خطيرة إذا هي استعملت في وقت غير ملائم، فنجد بعض الأشخاص يبتعدون عن الأعمال الضرورية للحياة منتظرين أن يتم ما يتمنونه بواسطة القضاء

والقدر وهذا التفكير يحدث نوعا من الشلل الإرادي لأن الإنسان يصير عاجزا عن القيام بأي عمل تحت تأثير فكرة القضاء والقدر.

وهكذا ينقلب الدواء داء ويصير السلوك شاذاً ويتدهور المجتمع الذي تتفشى فيه هذه الفكرة. وقد تتعرض إلى خطر بعض المصلحين الاجتماعيين الذين يرون في فكرة القضاء والقدر الناحية السيئة التي يتجه إليها الشعب ليبرر عجزه وضعفه وهروبه من العمل وبذل المجهود الضروري للمحافظة على الحياة والوصول إلى الهدف الأعلى بالطرق الملائمة، ونحرم من الراحة النفسية التي يمكن لفكرة القضاء والقدر أن تحققها لنا إذا تأثر المصلحون الاجتماعيون بفكرة الأضرار التي يمكن للشعب أن يتعرض لها إذا هو استعمل فكرة القضاء والقدر في غير محلها. ولكننا في الحقيقة لا يمكننا أن نستغني عنها بعد الإصابات المفاجئة التي تصيب الإنسان وتحدث لديه آلاما نفسية يعجز العقل عن إبعادها أو إخمادها.

فلولا فكرة القضاء والقدر لحدث ضغط نفسي شديد على بعض الأشخاص قد يؤدي بهم إلى أمراض عقلية خطيرة، وإن أغلب إصابات الجنون لتأتي من المأزق الذي يقع فيه الشخص عندما يحار في تعليل بعض الحوادث الخطيرة التي تنزل به دون غيره. وكثرة التساؤل والتفكير في العلي لا تقوى عليه كل العقول ومن هنا تحدث الإصابات العقلية عند الأشخاص الذين لا يخضعون لأي إيمان ويتعرضون للحديث النفسي مدة طويلة من الزمن تحدث لديهم توترا نفسيا ينتج عنه تحلل في الشخصية وتلاش في التكامل.

وغير الفوائد التي تتمثل في صورة الراحة النفسية بعد الحوادث المؤلمة يمكننا أن نفيد من الإيمان فوائد مهمة تعود بالنفع على الفرد والمجتمع. إننا نشاهد آلاما كبرى يتعرض لها الإنسان إذا كان لا يضمن سلوكا معينا يرعبه من شخص آخر، فإن كل المحاولات التي حاولتها التربية لتقوية الضمير عند الإنسان قد باءت بالفشل ولا يمكننا أن نأمن شر الآخرين إذا أتيحت لهم الفرصة ليرضوا أنفسهم ويستولوا على حق الآخرين فإن القوة المادية التي يستند إليها القانون المدني تعجز في أغلب الأحوال عن خلق أمن تام بين الناس، بل أصبح القانون سلاحا ضاراً في أيدي بعض الناس يطبقونه تطبيقا حرفيا دون أن يحققوا الغرض منه. ونشاهد أن الشخص المؤمن الذي يخضع لدوافع نفسية فيه هو الشخص الذي يمكننا أن نأمنه أكثر من غيره. وكل المشكلات السياسية في العالم وما ينتج عنها من مشكلات اقتصادية وعسكرية عرضت الناس إلى أهوال خطيرة ولا نزال في كل لحظة مهددين بالخطر لأن النفس البشرية لا تزال قادرة على إحداث الأضرار التي تعود بالشر والوبال على الآخرين.

وقد استطاعت الإنسانية أن تتحكم في أقوى مظهر من مظاهر الطبيعة وأطلقت الطاقة الذرية ولم تستطع وقف الميول الشريرة في النفس البشرية ولست أدري إن كنا نقدر في يوم من الأيام على إيجاد الوسائل العلمية المضمونة لخلق ضمير جديد يؤثر في النفوس الإنسانية تأثيرا مضمونا يوجهها نحو الخير. إن وجود العنصر الطيب في بني الإنسان وتجربة الأديان القائمة على الإيمان لدلائل قوية تشجعنا على التفكير في العزم على البحث عن الطرق المضمونة التي تؤدي بنا إلى تنظيم الشعور الإنساني فيما يختص بتحقيق الراحة النفسية كما استطعنا أن نخطو خطوات هامة في تحقيق الراحة الجسمية.

راحة الجمال

لقد أشرنا في أول الكتاب إلى الطرق الشاذة التي يلجأ إليها بعض الأشخاص ليوهموا أنفسهم بالشعور بالراحة. وتتلخص هذه الطريقة في الإسراف في الأكل أو في الشرب أو في الإفراط من العادة السرية أو الفعل الجنسي.

وهناك طريق سليم يحدث الشعور بالراحة النفسية دون أن يترك آثاراً سيئة في التركيب الإنساني. وطريقة الشعور بالجمال طريقة فطرية يميل إليها كل شخص سليم. وقد وجد رجال مدرسة الجشتلت Gestalt الألمانية أن هناك ميلا ثابتا عند الإنسان يدفعه إلى إدراك الأشكال الناقصة على الوجه الأكمل خصوصا إن كان النقص طفيفا. فكلنا نرى الشبه دائرة التي ينقصها جزء بسيط دائرة كاملة. فهناك ميل التكميل الناقص. ويشعر الشخص بضيق إذا وجد أمام شيء ناقص وهو قادر على إكماله ويعوقه عائق عن ذلك.

وقد ذكر لي صديق أنه كان يسكن في غرفة لها أحد الجدران منحرفاً لا يكون زاوية مستقيمة مع ما يتصل به من الجدران، فكان هذا الشخص الساكن في الغرفة يحلم دائما أنه يدفع الجدار المنحرف وكان نومه يضطرب

ويشعر بانزعاج طول الليل لهذا الخوف الذي يدفعه إلى إرجاع الجدار إلى المكان اللائق حتى يكون الشكل كاملا.

وقد تتبع بعض العلماء ظهور الشعور بالجمال عند الإنسان فوجدوه يظهر من سن مبكرة في عهد الطفولة، وإن كان الطفل لا يستطيع التعبير عن الشعور بالجمال فإنه يسلك بإزائه سلوكا معينا يجعلنا نتيقن أنه أعطى للشيء الجميل اعتبارا خاصا ويظهر ذلك أيضا في معاملة بعضهم لبعض إذ نلاحظ أغلب الأطفال يميلون في تكوين الصداقة مع الأطفال الذين يمتازون بمظهر حسن.

وما عليك إلا أن تختبر بنفسك وتقدم صورا شمسية لطفل وتطلب منه أن يختار فإنك تلاحظ أنه في أغلب الأحيان يختار الصور التي تثير شعورا بالجمال، وحاول بعض الفلاسفة القدامى أن يدرسوا هذا الموضوع وقال بعضهم بوجود استعداد فطري فينا لتقدير الجمال.

ولكن التجربة العلمية دلت على أن لكل سن نوعا من التقدير، ولو تعمقنا في دراسة هذا الشعور الذي ينشأ من اتصالنا الإدراكي بالجمال لوجدنا الأساس الأول للشعور بالجمال هو الشعور بالراحة. يبعث فينا المنظر الجميل شعورا بالقدرة وشعورا بالثقة. وقد يستغرب القارئ من هذه الصلة بين الشعور بالجمال والشعور بالقدرة والثقة بالنفس ولكن هذه الصلة موجودة ويكشفها لنا التحليل النفسي.

إن كل شعور بالجمال يكون لإدراك شكل منسجم سواء كان سمعياً أو بصرياً أو لمسيا. وقد يكون الشكل جميلا لبساطته مثل الحركة الرشيقة، والأشكال المعقدة مثل الحركات العنيفة لا تثير غير الشعور بالإعجاب الذي ينطوي على شيء مثل الشعور بالعجز. فالإدراك في حد ذاته هو تركيب جديد يقوم به الشخص عن طريق الحواس فإن كان الشكل المدرك معقداً يشعر بالشخص بتعب فيحاول التخلي عن القيام بباقي مراحل الإدراك ولكن المدركات البسيطة التي يقدر الشخص على تركيبها فإنه يشعر بعد الإدراك مباشرة بنوع من الراحة يشبه الشعور بإنهاء عمل، ولهذا السبب قلنا إن الشعور بالجمال يختلف حسب السن وحسب حالة التركيب النفسي عند الشخص ويترتب على تلك الحالة قوة التركيز. ولكن إن كان الشكل بسيطا جدا بالنسبة لشخص هو قادر على إدراك الأشكال المعقدة فإن إدراك ذلك الشكل البسيط يحدث شعوراً بالملل ويظهر ذلك واضحا في الفرق بين الموسيقى الشرقية والموسيقى الغربية فإن الأولى تحدث نوعا من الراحة في بادئ الأم ثم لا تلبث أن تفقد قيمتها وتصبح خالية من كل تأثير بخلاف الموسيقى الغربية التي تنطوي على تداخلات لحنية معقدة فإنها تحتاج إلى تمرين لتعطي السامع شعورا بالراحة، والجمال في الموسيقى الغربية لا يدرك بسهولة ولا ينفذ بسرعة فإن السامع يجد في كل وقت نوعا من الاكتشاف يصحبه شعور باللذة. ولا يمكن لهذه اللذة أن تقوى وتحدث راحة حقيقية إلا إذا تعود الشخص سماع هذه الألحان المتتالية، وأصبح قادراً على التعرف على دقائق التركيبات التي وضعها المؤلف، وهناك تفاصيل لا متناهية يمكن للسامع أن يشغل ذهنه

بمراقبتها فينحصر ذهنه في القطعة الموسيقية ليتخلى عن كل الأفكار التي كانت تشغله قبل دخوله في عالم الألحان؛ وقد يوحي إليه اللحن الجميل وهو اللحن الملائم لإدراك الشخص أحلاماً، فيتصور السامع مواقف معينة تلبي شعوراً بالعظمة أو شعوراً بالمقاومة ويكون ذلك ضربا من التحليل النفسي الذي يكشف عن الميول اللاشعورية التي تستهلك في الخفاء كمية من النشاط النفسي وقدرا من المجهود الذهني.

ويتغلب الجمال الموسيقي على كل أنواع الجمال الأخرى لأن الألحان الموسيقية سهلة التغير، ويمكنها أن تساير تغير الحالات النفسية. فيمكننا أن نستغل اهتمام الشخص الذي يحاول أن يتتبع التموجات الموسيقية ليحدث توافقا بين الحركة النفسية وحركة الألحان، ويمكننا بذلك أن نبعد عن الشخص وقوف الحالات النفسية وركودها لندفع عنه الشعور بالملل ونجعله يشعر بالراحة.

وعلى هذا الأساس يمكننا أن نقول بوجود رسالة نفسية يتحملها الفن وهو وليد الحاجة إلى الكمال الذي ينشده الإنسان في تطوره نحو التكامل. فإذا تأملنا الشعور بالجمال الناشئ عن حاسة الشم فإننا نجد الجمال متمشيا مع الحركات المفيدة للجسم، فالرائحة الذكية هي التي تبعثنا على القيام بعملية التنفس بشكل أقوى وأعمق. وأما الرائحة الكريهة تمنع عملية التنفس لعدم تلاؤمها مع ما يتطلبه الجسم. وتستعمل بعض الشعوب العربية كلمة "ريحة" لتعني بها العطر الذي يجبر الشخص على استنشاقه ويميل إلى شمه، ولو تأملنا كلمة رائحة لوجدناها متصلة في

الاشتقاق بكلمة راحة، ولذلك استعملت بعض الأديان في معابدها العطور لتبعث في الحاضرين شعورا براحة جسمية نفسية ناشئة عن الهبوط والسكينة التي تحدث بعد التنفس العميق، وبعد ذلك يسهل على الواعظ أن يوصي للحاضرين بمبادئه الأخلاقية السامية، وكذلك تستعمل العروس الروائح الذكية لتبعث في نفس زوجها الشعور بالاطمئنان والراحة.

وروى بعض الأطباء أن سيدة لم تكن تعرف النوم ما لم يكن بجوار سريرها تفاحة تبعث برائحتها الطيبة. كما أن بعض الروائح مثل رائحة الزهر قد تستعمل لتبعث الحياة في شخص أغمى عليه ليفوق ويتنفس. وهذه الرائحة إذا ضمت إليها روائح أخرى تعطي للشخص قابلية للأكل. ويهتم الكثير من الأشخاص برائحة الأكل أكثر من اهتمامهم بفائدته الغذائية.

وهناك إقبال كبير على الزهور فتزين بها البيوت لأنها توحي بالحيوية خصوصا إن كانت ذات جمال ورائحة في نفس الوقت. وعرف الناس تأثير هذا النوع من الجمال فاستعانوا به على إحداث الراحة عند المرضى كما أنهم استعملوه لإشعار أهل الفقيد بالحيوية وتقدم الزهور أيضا للأشخاص الذين وجدوا في جو من الفرح الشديد. وهكذا نجد هذا النوع من الجمال الطبيعي يحدث الراحة في كل الحالات مهما كانت متباعدة النوع ومتباينة المظهر.

ومما يدل على أن الجمال نوع من التقدير فإنك تجد كل الأديان تصف القدرة العالية بالجمال المطلق، وذلك لأن الجمال المطلق يساعد على توحيد شعور الناس. فالمهمة الكبرى للجمال هي التوحيد بين النفوس ولذلك تتكون نسبية في الجمال حسب المجتمعات المختلفة، فلكل بيئة ذوقها في الجمال. ويصير الجمال في بعض الأحيان طابعا اجتماعياً قوميا، فإذا كان شخص في وطن غريب بعيدا عن وطنه الأصلي وسمع صدفة في ظلام الليل ألحانا ألف سمعها في بلده وهي من إنتاج بني قومه، واعتاد كل مواطنيه أن يسمعوها ويطربوا لها، فإن هذا الشخص يشعر بنفسه مدفوعا إلى الوصول إلى مصدر هذه الألحان، ويحاول التعرف على الشخص الذي يسمعها لأنه يشعر بشبه قرابة بينه وبين من يطرب لألحان بلده.

وعندما يصاب شخص باضطرابات نفسية راجعة إلى الحنين إلى الوطن ويصعب إيجاد من يحدثه بلغته ويشاركه في ذكرياته فإنه يلجأ إلى الموسيقى يسمع بعض ألحانها فيشعر بالأنس الذي يدفع عنه بعض آلام الغربة. وقد أثرت آلام البعض عن الوطن في نفس آنسة تشيكوسلافية إلى حد الانقطاع عن الابتسام والحديث. وصارت حركاتها بطيئة تدل على الهبوط والسأم وتغلبت عليها علامات الحزن والانقباض. ولم نجد أي وسيلة لإخراجها من جوها القائم غير صلتها الإدراكية بفن بلادها. لقد كانت تهتز لسماع موسيقى سميتانا Smetana اهتزازا قويا وكانت تنفعل انفعال الألم في أول الأمر ثم صارت ملامح وجهها تعبر عن حزن تارة وعن فرح تارة أخرى.

إن الشعور بالجمال في بعض الأحيان يكون راجعاً إلى الشعور بالتفاصيل الدقيقة التي لا يعجز الشخص عن تحليلها، وكثيرا ما نجد شخصين يدركان نقطة دقيقة في لحن من الألحان ولكنهما لا يستطيعان أن يعبرا عن شعورهما فينظر أحدهما إلى الآخر معبرا كل منهما عن إدراكه للنقطة الحساسة في اللحن.

وهناك نوع من الجمال راجع إلى فهم الأشياء الصعبة وكثيراً ما نرتاح عندما نلاحظ شخصا سريع الفهم، ولذلك نجد أغلب الفتيات اللاتي بلغن درجة من النضوج الفكري يقدرن الرجل الذكي أكثر من تقديرهن للرجل الجميل كأن الذكاء ضرب من الجمال يحدث الصلة القوية بين المرأة والرجل. وأغلب المشاكل العاطفية الثابتة التي تتطور تطوراً خطيراً تكون قائمة على ميزة الذكاء وقدرة الفهم. وتميل المرأة دائما إلى الرجل الذي يفوقها ذكاء فتشعر بالسيطرة التي تسيرها وتطمئن إلى نفوذه فتسلم له كل أمورها، بخلاف الرجل فإنه يهتم في أغلب الأحيان بالناحية الجسمية في المرأة. ويقدر بعض الأشخاص الناحية العاطفية في المرأة فتتظاهر بعض السيدات اللاتي اكتسبن خبرة في التأثير على قلوب الرجال بقوة العاطفة وكثرة الحنان، فالمرأة اللعوب تتظاهر بالحنان وتحاول أن تعبر عن عطفها نحو الفقراء وتحاول أن تثبت للرجل الذي تحاول كسبه أنها حساسة تدرك الجمال. ولكن أغلب السيدات يحاولن الظهور بمظهر صناعي يبعد عنهن صفة الجمال الطبيعي. إن الجمال الحقيقي في المرأة أو في الإنسان على العموم هو كل ما يدل على الصحة الجسمية وما يتبعها من راحة نفسية، فالحمرة التي تستعملها المرأة ما هي إلا خداع يحاول أن يذكرنا بالحمرة

الطبيعية التي تأتي من سهولة الدورة الدموية في الجسم وكثرة الدم وصفائه. ولذلك يستطيع الشخص الذي يحافظ على صحته الجسمية أن يحفظ أصول الجمال الجسمي الذي يظهر في الانحناءات الطبيعية إذ يدل ذلك على وجود كمية من العضلات تغطي العظام وتبعد عن الجسم مظاهر التقطع.

كذلك كثرة الشحم التي تعطي للجسم مظهراً ثقيلا وتعوقه عن القيام بالحركات الضرورية تبعد عن الجسم كل صفات الجمال لأننا عندما ننظر إلى مثل هذا الجسم نشعر بميل إلى الضحك.

وقد استعملت بعض الأديان الفنون الجميلة كوسيلة من وسائل تهذيب النفس. والشخص الذي يستطيع أن يتذوق الجمال هو الذي يستطيع أن يتصل بالعالم الخارجي وأن يدرك تفاصيله، بخلاف الشخص الذي لا يستطيع أن يدرك الجمال فهو شخص سجين في نفسه لا يستطيع أن يتصل بالعالم الخارجي فلا يفهمه ولا يمكنه أن يتكيف معه. والتربية الفنية مرحلة مهمة يجب أن يمر عليها الشخص الذي يرغب في الوصول إلى فهم الحقائق المجردة؛ فالجمال هو نتيجة تركيب منسجم بين عناصر مختلفة فقد يكون الجمال صفة للأشياء المادية كما أنه قد يكون صفة للمعاني والمبادئ التي تنسجم لتعطينا مذهبا من المذاهب الدينية أو الفلسفية.

وتأتي الراحة من شعورنا بالكمال الذي نرمي إليه في تطور الحياة من الخلية الآلية إلى العقل المبدع. وأعتقد أن استعمالنا للجمال هو أهم الوسائل التي ستساعدنا على الوصول إلى المرحلة القصوى في التكامل. إن الجمال يستطيع أن يربط بين أفراد المجتمع الواحد ويوجه سلوكهم توجيها واحدا يساعدهم على التفاهم والاتحاد والتعاون ويبعدهم عن التناحر والتطاحن والتفنن في أنواع القتال.

مراجع

Allen (Frank) : Learning and relearning. British Journal of Psychology ١٩٣٩- ٣٧.

Bergson (H.) : Données immédiates de la conscience ١٩٣٦.

Chin (R.) : An Analysis of conformity Behavior. N. Y. ١٩٣٤.

Chaparéde (Ed.) : L'Education Fonctionnelle ١٩٣١.

Delmas (Achille) : Psychologie Pathologiqne du suicide.

Dumas (G.) : Nouveau Traite de Psychologie.

Guillaume (P.) : La Formation des habitudes.

Gross (K.) : Le Jeu.

Heymans : La Psychologique Des Femmes.

Ivanoff : Recherches Experimentales sur le dessin des ecoliers de la suisse romande.

Janet (Pierre) : L'automatisme Psychologique.

De L'angoisse à L'Extase.

Les Medications Psychologiques

Nevrsoses et idees fixes.

Les obscessions et la Psychastenie.

Koffka (K.) : Les forces motrices du comportement journal De Psycl oge ١٩٣٠.

Levy : De Psychologique tome. ٢٢.

Macchurdy : The Psychologique of emotion Morbid and Normal.

Montpellier (G.) : Réactions conditionnées volontaires et involontaires.

Yung (E.) : Contribution a l'étude de la suggestion a L'état de veille ١٩٠٩. Tome ٨.

الفهرس

مقدمة ٥

ما هي الراحة ؟ ١١

الراحة والهبوط ٢٠

إنهاء الأعمال ٢٩

الراحة والفكرة الثابتة ٣٣

التوازن العصبي ٣٩

الاطمئنان النفسي ٥٠

راحة النوم ٦١

راحة الضحك ٧١

راحة الاسترخاء ٧٨

التوازن النفسي ٨٧

الحركة النفسية ٩٥

التركيب النفسي ١٠٣

أثر الموسيقى في الأمراض النفسية ١١٩

التقدير الاجتماعي ١٢٨

علاج الغيرة عند المرأة........................... ١٣٥
اللعب ١٤٦
راحة الحديث ١٦٠
راحة الإيمان ١٧٥
راحة الجمال.................................. ١٩٠
مراجع ١٩٩